



政府取消远程教学实施计划 防止出现学习损失等滞后现象

【本报讯】印尼政府取消了原定于2026年4月实施的中小线上教学计划。这一取消决定是在政府明确将教育领域作为首要优先事项后确定的。

学生居家学习或线上教学的方案曾作为政府正在研究的节能战略的一部分而提出。然而，面对面的线下教学仍然是首选。

据悉，政府正筹备实施公务员每周居家办公一天的规定，此举旨在应对东南亚地区局势动荡引发的燃油消耗压力，着力推行节约措施。

基础与中等教育部长阿卜杜勒·穆提指出，教育领域不受能源效率政策影响。周二(3月24日)，他在接受采访时强调：“教学活动将按照正常进行。”他确认，中小学教育将维持常规教学模式，即每周五天开展面对面授课。

与此同时，人类发展与文化统筹部长普拉蒂克诺表示，普拉蒂克诺总统高度重视提升人力资源质量，特别是在教育和卫生领域。

跨部门协调表明，为保障教育质量，维持面对面教学至关重要。周二(3月24日)，普拉蒂克诺在新闻发布会上称：“在教育领域，教学过程必须日益优化，避免出现学习损失。因此，优先确保学生

的学习过程继续以线下方式进行。”

普拉蒂克诺强调，目前并无实施线上教学政策的迫切需求。

此前曾讨论过线上线下结合的混合教学模式。但在与基础与中等教育部以及宗教事务部商议后，该选项并未成为优先事项。他解释说：“我们确实讨论过结合线下和线上教学的混合教学方法的可能性。但是，考虑到维护学生教育质量的重要性，线上教学目前并非当务之急。”

政府目前正在推动多项提升教育质量的计划，作为国家优先事项的一部分。这些计划涵盖了基础与中等教育部、宗教事务部以及高等教育与科技部管辖下的所有教育阶段。

普拉蒂克诺表示：“正如总统对教育领域给予的非凡重视，包括学校振兴、人民学校和神鹰加鲁达卓越学校，我们必须全面加速提升教育质量。”

除了教育领域，政府也确保基本医疗服务正常运行，不受能源效率政策

必须通过更智慧、更高效的方式持续加强。

的影响。人类发展与文化统筹部长指示，作为政府转型的一部分，要在保持公共服务质量的前提下实施效率措施。这些措施包括：加速政府电子政务系统转型、提升官僚机构绩效和公共服务水平、减少非必要的公务差旅、优化线上会议、实施有度的弹性工作安排。

这些措施被认为能更有效地实现能源效率政策目标，同时不影响教育领域。

政府强调，提升人力资源质量仍是国家发展的核心重点。他总结道：“为公众服务、提升人力资源质量以及支持公平的加速发展，必须通过更智慧、更高效的方式持续加强。”

国会回应线上教学政策

印尼国会第十委员会副主席穆尔蒂·维贾扬蒂对政府提出的学生居家学习的方案作出回应，她要求对该政策进行深入评估。

穆尔蒂认为，线上教学对学生而言效果



印尼人类发展与文化统筹部长普拉蒂克诺(中)。

欠佳，这是基于新冠疫情期间的经验教训。她在一份书面声明中表示：“我们在新冠疫情爆发期间实施过线上教学。众所周知，这种模式给我们国家教育界留下了不简单的难题。”

穆尔蒂指出，学生知识吸收能力面临挑战，更不必说本应通过教育培养的纪律意识、品格塑造以及技术障碍等问题。她强调：“这些都不是简单的难题。”何况线上教学常导致“学习损失”现象，

即学生产生厌学情绪并逐渐疏离校园。

穆尔蒂还认为，经历过疫情期间的线上教学后，学生的认知能力出现明显下降。除了学生在学业方面出现学习损失等滞后现象，远程教育体系同样对儿童的心理和身体健康造成影响。

因此她强调，绝不能以牺牲儿童教育为代价，否则将引发长期负面影响。她表示：“面对全球局势可能引发的油价上涨对经济造成的影响，必然还存

在其他最佳替代方案来应对。”

此前在3月13日于雅加达国家召开的内阁会议上，普拉蒂克诺总统力推燃油消耗节约举措，并将居家办公政策视为应对全球危机影响的预案。作为总统指示的后续落实，“红白内阁”随即着手制定涵盖教育、医疗及公共服务等公共领域的节能战略。上周，燃油节约政策技术协调会议上，线上教学议题引发广泛讨论。(cx)

日本大使馆表示 准备迎接普拉博沃总统的到来



日本驻印尼大使馆新闻与文化中心主任星野大辅(右)在雅加达举行的日本政府奖学金获得者欢送会间隙接受记者采访。

【本报讯】日本驻雅加达大使馆表示，日本已做好准备，迎接印尼总统普拉博沃·苏比延多于2026年3月29日至31日的到访，以进一步深化两国已建立的双边关系。

这一消息由日本信息与文化中心主任Hoshino Daisuke(星野大辅)于周三(25/3)在雅加达出席日本大使馆主办的日本政府奖学金获得者欢送会间隙，回应有关普拉博沃访日行程的提问时透露的。

“日本与印尼建立了全面战略伙伴关系。我们非常欢迎普拉博沃总统访日，”星野说道。

他表示，印尼是日本在东南亚地区的主要伙伴，

并强调印尼与日本在经济、文化和政治等领域拥有广泛的合作关系。

据他透露，印尼总统普拉博沃·苏比延多与日本首相高市早苗将就诸多议题展开讨论，考虑到两国间存在众多合作项目，会谈涉及范围将非常广泛。“因此，我们希望借此机会，进一步巩固已建立的牢固的日印关系，”星野如斯说。

据日本外务省官网消息，印尼总统普拉博沃·苏比延多将于2026年3月29日至31日对日本进行正式访问。

访问期间，普拉博沃将出席日本天皇主持的国宾午宴，并与日本首相高市早苗举行会谈。

日本外务省表示，普拉博沃的访问将成为两国加强全面战略伙伴关系的重要契机。

此次访问将是普拉博沃作为印尼总统首次对日本进行正式访问。此前，他曾于2025年9月以私人身份访问了日本关西大阪世博会。(fd)

印尼教育单位振兴计划 政府提议追加89.5万亿盾预算

【本报讯】印尼政府提议追加89.5万亿盾的预算，以支持2026年在全国范围内将“教育单位振兴计划”的目标提升至6万所学校。

周三(3月25日)，印尼总统府幕僚长穆罕默德·科达里在雅加达举行的新闻发布会上表示：“基础与中等教育部已提议追加89.5万亿盾的预算，目前正通过财政部进行2026年追加预算的提案程序。”

此举是普拉博沃总统“快速最优成果计划”的一部分，旨在加强国家

教育领域。科达里解释说，2026年学校振兴的目标数量出现了非常显著的跃升。

最初，政府拨款14.1万亿盾，用于在2026年覆盖1万1744个教育单位。然而，政府致力于扩大优质教育机会的承诺，使得计划翻修的学校数量增至6万所。

科达里强调，这一增长证明了总统对国民教育设施与学习环境质量的高度重视。他驳斥了有关该关键领域预算被削减的说法。

他补充说：“因此，如果

说2025年的目标从1万所增至1.6万所，那么2026年，原已拨款约1.1万所，现计划增加至6万所。”

关于本年度的成果，截至3月11日，已有1万6062所学校完成了实体建设。这一数字涵盖了2025年设定的总共1万6167所学校目标中的绝大部分。目前，仍有105个教育单位正在进行实体建设的收尾工作。

政府确保所有项目都按照“教育单位振兴计划”中规定的安全与质量标准持续推进。

除了对主体建筑进行振兴外，修缮工作还包括厕所、健康的学习环境等配套设施。这被视为国家培养优秀人才的长期投资。

科达里认为，随着学校振兴的“快速最优成果计划”持续推进，其积极影响也能通过“自主管理模式”带动地方经济发展。

为了加速推进国家教育质量均衡化发展，印尼总统推出了“快速最优成果计划”。

该计划的启动是政府实现优质公平教育重大战略的一部分。(cx)

肃贪委在转移拘留权后 再对雅库特进行审查

【本报讯】肃贪委员会(KPK)对涉嫌朝觐配额腐败案嫌疑人亚库特·乔利勒·库马斯(YCQ)进行了审查，此前这位前宗教事务部长的拘留状态发生了变更。

其拘留状态从国家拘留所(rutan)改为居家拘留，随后又恢复为KPK拘留所羁押。

周三(25/3)，KPK发言人布迪·普拉塞托在雅加达向记者透露，“这次检查是调查人员采取的快速渐进措施。”

布迪接着说明，KPK进行此项检查是为了完善朝觐配额案件的调查文件。此前，在2025年8月9日，KPK开始调查涉及2023-2024年度印尼朝觐配额的涉嫌腐败案件。2025年8月11日，KPK宣布该案件的初步国家损失估算超过1万亿盾，并禁止三人出境，为期六个月。

被限制出境的是前宗教事务部长雅库特·乔利勒·库马斯、其特别职员伊什法·阿比达尔·阿齐兹(别名古斯·亚历克斯)，以及朝觐组织方马克图尔旅行社的负责人福阿德·哈桑·马舒尔。



3月25日，涉嫌贪污案嫌疑人亚库特·乔利勒·库马斯(左)从囚车中走出，前往雅加达红白大厦反腐败委员会接受调查。

肃贪委于2026年1月9日宣布，在被限制出境的三人中，雅库特与古斯·亚历克斯两人因涉嫌朝觐配额贪污案被列为嫌疑人。

然而，雅库特于2026年2月10日向雅加达南区地方法院就被列为嫌疑人一事提起预审申请，该案登记编号为19/Pid.Pra/2026/PN JKT.SEL。

2026年2月19日，肃贪委(KPK)宣布，仅将雅库特和古斯·亚历克斯的出国禁令延长，而福阿德的禁令则

未获延长。

2026年2月27日，KPK宣布已收到印尼审计委员会(BPK)关于朝觐配额案件中，国家财政损失的审计结果。随后于2026年3月4日，KPK公布该案件造成的国家财政损失高达6220亿盾。

2026年3月11日，雅加达南区地方法院法官小组驳回了雅库特的预审申请。

2026年3月12日，肃贪委员会将雅库特拘留在KPK红白大厦分部国家拘留中心。

随后于2026年3月17日，KPK将古斯·亚历克斯拘留在KPK反腐败教育中心分部拘留中心。在走向拘留车时，他表示朝觐配额案中不存在对雅库特的任何指示或资金流向。

同一天，亚库特家人向KPK提出请求，希望这位前宗教事务部长改为居家拘留。KPK随后批准了这一请求，亚库特自2026年3月19日起开始居家拘留。

2026年3月23日，KPK宣布正在办理将亚库特的拘留方式从居家拘留转回拘留中心的手续。2026年3月24日，亚库特正式成为KPK拘留中心的囚犯。(fd)

今日出版12版



印尼商报官网

社论

返乡潮结束移民大流动 大城市求职机遇和挑战

开斋节假期期间离开雅加达和其他几个主要城市的返乡者大多数都已经返回。本周, 他们开始上班, 学生们也重返校园。

然而, 传统习俗依然不变。许多返乡者会带着亲友返回雅加达, 尤其是那些想在大都市求职的亲友。因此, 每逢开斋节假期过后, 雅加达和其他主要城市都会涌入大量新来者/新移民, 他们因为在家乡就业机会有限而前来寻求发展。

这种现象至今仍在持续, 尽管开斋节假期后涌入雅加达的新移民的数量往往会下降。在2023年, 雅加达录得395,298名新移民, 2024年则下降至84,783人, 而2025年的新移民人数预计仅为10,000至15,000人。

雅加达城市化进程的放缓可能与城市发展不再集中于雅加达有关。图为基础设施和经济发展也开始在各个地区均衡发展, 因此人们不再将雅加达视为唯一的就业目的地。

雅加达省政府本身并不排斥这些新来者, 也不会进行突击检查或司法行动来抓捕信息不全的新来者。然而, 省政府的重点在于, 这些新来者必须具备特定的技能或能力, 以便能够融入就业市场以避免失业。

雅加达向国际化都市的转型催生了新的标准, 给初来乍到的人们带来了诸多挑战。近年来, 技能差距 (skills gap) 问题尤为突出。

数据显示, 大多数新来者 (约84%) 是高中/职业学校毕业生。另一方面, 雅加达的就业市场竞争激烈, 并以服务业和数字技术行业为主导, 这些行业需要专业技能或职业资格认证。如果缺乏特定技能, 新移民可能会陷入不稳定的非正规就业领域, 甚至加剧目前约6.31%的公开失业率。

另一个挑战是雅加达高昂的生活成本。新移民往往难以找到体面且价格合理的住房。这迫使他们居住在人口密集的地区或城市郊区, 从而引发新的问题。此外, 许多求职者被不法分子利用从事求职诈骗或人口贩卖活动。由于出发前缺乏清晰的人脉网络或就业保障, 新移民最容易成为犯罪受害者。

新移民面临的挑战不再仅仅是寻找工作, 而是如何能够适应日益现代化的技能标准和城市规章制度。所以出发前做好充分准备至关重要, 这样才能确保他们改善生活的梦想不会在首都成为新的社会负担。

虽然雅加达的新移民数量确实在减少, 但在其他城市和经济增长中心, 这种情况不太可能发生。政府确实致力于在各个地区拓展经济和产业中心, 这一点从各地工业园区 (KI) 和经济特区 (KEK) 数量的不断增加可见一斑。

这项政策旨在将新的经济中心和机遇更靠近这些地区的资源。发展不再集中在爪哇岛的大城市, 而是广泛分布于全国各地。这种发展是真正健康的, 为求职者提供了利用所在地区现有机会的途径。

如今, 经济不再集中于爪哇岛或大城市, 而是分散到全国各地。我们鼓励政府加大对农村地区的发展力度, 改善农业基础设施和设备只是其中一步以创造新的经济机遇。同样, 在每个村庄发展红白合作社也为农村经济发展带来新的机遇。

我们鼓励政府努力发展农业领域现代化, 我们也建议政府振兴农村地区的现有机构。这样, 取得的进步就能直接惠及农村居民, 从而抑制城市化进程。

人协会议称印尼必须谨慎 应对全球地缘政治压力

【本报讯】人民协商会议 (MPR) 预算机构副主席约翰·罗西汉认为, 面对日益加剧的全球地缘政治压力, 印尼需要采取审慎的外交举措, 包括参与可能对国家安全稳定产生广泛影响的和平委员会 (BoP)。

约翰表示, 任何涉及印尼立场的全球动态都必须进行深入评估, 因其对经济、社会乃至国家安全稳定等方面均会产生影响。

周三 (25/3), 约翰在雅加达发表声明说, “每一项涉及印尼在地缘政治格局中地位的问题都值得深入研究, 因为其影响可能波及经济、社会乃至国家安全稳定等领域。”

他强调, 当前世界正处于一个以大国竞争、贸易碎片化和区域冲突为特征的新阶段, 因此每一项外交决策对印尼这样的发展中国家而言都极为敏感。

在此背景下, 印尼确实处于印太地区的战略位置, 成为全球利益的交汇点, 因此其外交政策必须考虑对印尼国际地位的长期影响。

约翰表示: “印尼并非处于边缘地带, 而是处于全球动态的中心。每一项决策都将影响我们在世界眼中的地位。”

他提醒道, 全球压力, 包括与美国关系的动态变化, 不应让印尼陷入极端选择, 要么屈从于压力,



人民协商会议预算机构副主席约翰·罗西汉。

要么未经深思熟虑就采取对抗态度。

他表示, 国家利益应成为每项外交政策的主要参照, 这与一直以来成为印尼外交基石的自由活跃原则相一致。

“每一项关于参与或退出某项全球倡议的决定, 都必须基于一

个根本性问题: 这一举措从长远来看, 究竟是增强还是削弱印尼的地位?” 他说道。

约翰还认为, 保持政策连贯性以及建设性的外交沟通至关重要, 这有助于维护印尼在全球竞争日益加剧的背景下作为平衡力量的可信度。 (fd)

雅加达医院已准备就绪 应对季节交替期间病例激增情况

【本报讯】雅加达省政府表示, 首都的医院和卫生服务机构已做好准备, 应对开斋节假期后以及当前季节交替期间可能出现的病例激增情况。

雅加达卫生局疾病预防和控制负责人丝丽·普吉·瓦尤妮 (Sri Puji Wahyuni) 周三 (3月25日) 在雅加达接受采访时说, “雅加达的医院已经做好准备, 所有地区综合医院/公立医院都设有传染病隔离病房。”

关于开斋节假期后疾病的出现, 丝丽表示, 她将继续监测疫情直至下周。她说, “到目前为止, 病例数尚未出现激增。我们将继续监测到下周。”

雅加达省政府确保医

疗设施和服务已准备就绪, 以应对雅加达地区持续高温可能导致的病例激增。共有31家公立医院 (RSUD)、44家社区卫生中心 (Puskesmas) 和292家社区卫生服务站 (Puskesmas Pembantu) 已做好准备, 为社区提供全面的临床服务。

雅加达卫生局正在通过整合的转诊系统, 加强各医疗机构之间的协调, 以确保每个病例都能得到快速、妥善和有效的处理。

与此同时, 印尼气象、气候和地球物理局 (BMKG) 预测, 印尼部分地区 (包括114个季节性区域) 将于2026年4月进入旱季, 其他地区将在



医护人员正在雅加达塔曼萨里公立医院 (RSUD Tamansari) 为登革热患者准备药物。

5月和6月逐渐感受到旱季

的影响。此外, 与2025年相比, 今年印尼的旱季将更长, 且相对更加干燥。印尼气

象、气候和地球物理局还

预测, 今年旱季的整体气候状况将与往年持平, 但部分地区将比往年更加干燥。 (pl)

ABP支持最高检察院 参与监督MBG项目

【本报讯】普拉博沃底级志愿者组织 (ABP) 支持最高检察院, 特别是情报事务副检察长 (Jamintel), 在免费营养餐计划 (MBG) 监督工作中的举措。

此举确实是极具战略意义, 旨在确保该计划透明、负责、精准惠及民众。

ABP总主席迈克尔·温巴斯 (Michael Umbas) 强调, 情报事务局的参与是强化分层监督体系的形式, 这不仅具有惩戒性, 更具有预防性。

周二 (24/3), 雅加达媒体引述温巴斯的官方新闻稿称: “有了情报事务局的参与, 监

督工作从上到下都更加有力。这对于防止潜在违规行为演变为法律案件至关重要。最重要的是, 绝不能让免费营养餐计划被利用来谋取私利。”

温巴斯认为, 总检察长办公室的参与将使免费营养餐计划拥有三层监督保障, 即通过检察院的法律情报工作、通过财政与建设监督局的财务审计, 以及通过群众举报实现的公众参与监督。

他阐明, 这种监督模式是渐进式的, 因为它让公众参与监督使用国家预算的情况开辟了空间。

“公众参与或众包审

计是关键。群众可以举报疑似违规行为, 从而使监督不再仅仅依赖执法机构。” 温巴斯如是说。

此外, ABP强调, 免费营养餐计划是普拉博沃·苏比安托政府的首要优先项目, 也是其旗舰计划。该计划被视为从小培养印尼人力资源素质的重要战略基础。

他接着说, 这项计划的成功将直接影响教育质量、医疗卫生以及国家长期生产力的提升。

因此, 严格监管成为关键, 以确保这一宏大目标不因实际执行中的违规行为而受到干扰。 (fd)

印尼国防部确认 第二架A400M运输机将于3月底抵达



印尼订购的首架A400M运输机于2025年11月3日降落在雅加达东区的哈林·珀达纳库苏马 (Halim Perdanakusuma) 空军基地。

【本报讯】印尼国防部总秘书处国防信息局局长里科·里卡多·西莱特 (Rico Ricardo Sirait) 将周三 (3月25日) 在雅加达确认时说, “用于空军的第二架空客A400M运输机预计将于2026年3月底抵达印尼。”

空客A400M是印尼空军最大的运输机, 此前首架空客A400M运输机已于2025年11月3日降落在雅加达东区的哈林·珀达纳库苏马 (Halim Perdanakusuma) 空军基地。

第二架空客A400M运输机目前正从西班牙塞维利亚 (Sevilla) 的制造厂运往印尼。里科表示, 随着第二架A400M运输机的到来, 印尼空军在保卫国家领空方面将更加强大。

据悉, 购买两架空客A400M运输机的合同, 是由时任国防部长的普拉博沃·苏比安托在2021年迪拜航展 (Dubai Airshow) 期间签署的。在同一场合, 国防部还签署了一份未来购买四架空客A400M运输机的意向书。

空客A400M运输机是一款多用途飞机, 能够运输重型货物、进行空中加油、执行人道主义援助, 以及执行作战任务。

空客公司于2017年3月在印尼首次展示A400M运输机。随后, 一架法国空军的A400M运输机在2018年8月龙目岛地震期间, 向灾区运送援助物资。同年10月, 一架马来西亚空军的A400M运输机降落在中苏拉威西省帕卢 (Palu) 运送

援助物资。正如国防部官方声明所述, 空客A400M运输机具备战术空运、人员和货物运输能力, 并可在各种地形上起降。在战术空运方面, A400M可以装载和运输重型及超大型货物和后勤设备。

空客A400M可运输的重型货物包括80吨重的油罐车和挖掘机。此外, A400M还可以运送116名全副武装随时准备作战的人员, 以及爱国者导弹发射器和重型高机动战术卡车。

印尼现已正式成为空客A400M运输机的第十个用户。在亚洲, 有四个国家使用A400M运输机, 马来西亚是第一个, 其次是土耳其和哈萨克斯坦。 (pl)



图为国家营养局纳比雷分局负责人Marsel Asyerem (左) 在开斋节假期前视察学校的免费营养餐项目。

世贸组织第14届部长级会议 印尼推动世贸改革议程



印尼贸易部长布迪·桑托索

【本报讯】印尼将通过参与2026年3月26日至29日在喀麦隆雅温得举行的世界贸易组织(WTO)第14届部长级会议,致力于争取国家利益并推动世贸组织改革。

周三(3月25日),根据印尼贸易部在雅加达发布的声明,印尼将提出一系列战略优先议程,以确保多边贸易体系保持包容、公平,并能够应对全球挑战。

印尼贸易部长布迪·桑托索强调,世贸组织改革将强化全球贸易体系,同时不背离该组织的基本原则,其益处尤其将为中国国家所感受。

布迪表示:“世贸组织改革能够强化体系并维护基本原则,包括协商一致决策以及给予发展中国家的特殊和差别待遇。印尼还将继续推动争端解决机制尽快恢复,以保障所有成员国的法律确定性。”

印尼争取推进的议题包括渔业补贴、农业、电子贸易、联合倡议协议的纳入,以及“非违反之诉”议题。

这些议题已与印尼多个部委和机构进行密集协调,以确保印尼在诸边谈判中立场坚定。

印尼还将继续积极

参与《渔业补贴协定》附加条款的磋商,重点强调粮食安全的重要性,包括政府粮食储备政策。

这是考虑到未来挑战之一,即气候变化将改变全球粮食生产格局。

印尼认为,该领域的全球规则必须为发展中国家维护国内粮食稳定提供公平空间。

布迪表示:“在农业和渔业补贴议题的谈判中,印尼始终争取对小农和小型渔民的支持,主要目标是制定公平、有效且可持续的规则。”

在数字贸易议题上,印尼强调需全面讨论电子传输关税暂停征收的未来走向,以及世贸组织电子商务工作计划的延续性。

布迪认为,任何电子商务领域的全球政策都须考虑数字鸿沟以及发展中国家的建设需求。

印尼出席世贸组织论坛的代表团将由印尼贸易部国际关系专家约翰尼·玛塔率领。

除参加主要会议外,印尼代表团还计划参与多场部长级会议、发展中国家集团协调会议、双边会议及其他配套议程,以强化印尼在国际贸易谈判中的地位。

(cx)

Celios预测得益于开斋节旺季 今年首季度经济增长5.05%

【本报讯】经济与法律研究中心(Celios)执行主任比马·尤迪斯蒂拉(Bhima Yudhistira)预测,得益于伊历1447年斋月及开斋节的季节性因素,2026年首季度经济增长率已达到5.05%。

周三(25/3),比马在雅加达接受安塔拉通讯社采访时表示,“预计2026年第一季度经济增长率为5.05%,这得益于斋月和开斋节的季节性影响。”

比马声称,基本上,2026年首季度的经济增长能够超过其5.05%的预期值。

只是,他认为存在一些挑战,导致家庭消费相对受限。

第一个原因是,民众倾向于将节日津贴(THR)的现金留存下来,不进行消费,而是选择将其用作储蓄。

这种趋势很可能受到开斋节后能源和食品价格飙升的担忧影响。

与此同时,居民抑制消费可能会拖累经济增长的步伐。

面对这一挑战,比马建议政府重视返乡期间的通货膨胀管控,从而增强民众消费其节日津贴的信心。

接下来的阻碍因素是预计返程人流尚未达到最优,原因是城市的就业岗位仍然有限。

比马阐明,求职者通常会利用开斋节的时机前往城市打拼。因此,比马鼓励政府加大力度创造



经济与法律研究中心(Celios)执行主任比马·尤迪斯蒂拉。

就业机会,以便返乡回流的数量实现更高质量的增长。

除了这两项挑战外,比马还认为政府可以通过支持旅游业,来优化斋月和开斋节期间的经济增长。

“从季节性来看,返乡潮确实可提振旅游业,但未来需要对新的旅游目的地加大宣传力度,以延长游客的停留时间。”他如是说。

政府设定的目标是,2026年首季度全国经济同比增长率将达到5.5%至5.6%左右。

这一目标能否实现将依托于国家支出的加速、财政刺激措施以及公众购买力的增强,特别是在斋月和开斋节期间。

为维持公众购买力并推动经济增长,政府已于2026年第一季度推出经济刺激方案。

其中一项措施是针对开斋节返乡出行的交通补贴,包括火车票折扣30%、海上运输折扣30%、轮渡服务全额补贴,以及机票价格优惠17%至18%。(fd)

截至开斋节2天后 Jasa Marga记录共13万3000辆车进入雅加达

【本报讯】根据Jasamarga Transjawa Tol公司(简称JTT)的数据显示,在开斋节(3月21日至23日)期间,共有13万3091辆车经由芝甘北乌塔玛(Cikampek Utama)收费站驶往雅加达方向。

与平日8万9231辆车的通行量相比,这一交通量显著增长了49.15%。

JTT秘书兼法律顾问丽娅(Ria Marlinda Paallo)周二在雅加达表示:“与此同时,根据3月23日的每日交通数据,来自东爪哇地区的车辆通行量为7万5837辆,比平日2万5478辆的通行量增长了197.66%。”

丽娅解释说,如此高的交通量表明开斋节返乡回流车流仍在持续,预计还将继续增长。

她表示:“鉴于上述情况,JTT和警方已实施单向全国交通管制,从巴塘-三宝垄高速公路卡利康孔(Kalikangkung)收费站414公里处至雅加达-芝甘北高速公路的芝甘北乌塔玛(Cikampek Utama)收费站70公里处,随后实施单向地方交通管制,从三宝垄-梭罗高速公路459公里处至卡利康孔收费站414公里处,以维持跨爪哇高速公路的交通顺畅,并最大限度地减少潜在的拥堵。”

为应对开斋节返乡回流高峰时段可能出现的交通流量增加,JTT还通过提供通行费折扣等方式,为车辆提供其他出行选择。

3月26日凌晨12:00(印尼西部时间)至3月27日半夜24:00(印尼西部时间),从巴塘-三宝垄高速公路上的卡利康孔收费站前往雅加达-芝甘北高速公路上的芝甘北乌塔玛收费站的行程可享受30%的折扣。

此外,巴塘-三宝垄高速公路所有交易的通行费23%折扣政策将继续有效,有效期为3月12日至31日。该政策旨在更均衡地分配交通流量,同时惠及道路使用者。

与此同时,经芝甘北乌塔玛收费站前往东爪哇地区的车辆达16万4271辆,较正常水平的8万4997辆增长了93.27%。

中爪哇和东爪哇由JTT集团运营的多条高速公路的车流量也有所增加。

在中爪哇,经卡利康孔收费站离开三宝垄的车辆达10万1774辆,较正常水平增长了112.03%。同时,前往三宝垄的车辆达9万9866辆,较正常水平



根据JTT的数据显示,在开斋节(3月21日至23日)期间,共有13万3091辆车经由芝甘北乌塔玛(Cikampek Utama)驶往雅加达方向。

增长了116.23%。

在巴纽马尼克(Banyumanik)收费站,开往雅加达的车流量为11万7451辆,同比增长91.96%。同时,开往梭罗的车流量达到13万8312辆,同比增长94.84%。

在东爪哇,经瓦鲁古农(Warugunung)收费站开往雅加达的车流量达到10万5746辆,同比增长85.13%;开往泗水的车流量达到10万5950辆,同比增长68.79%。

在凯贾帕南乌塔玛(Kejapanaan Utama)收费站,开往泗水的车流量为11万5654辆(同比增长44.90%),开往玛琅的车流量为11万7832辆(同比增长57.93%)。

与此同时,在辛戈萨里(Singosari)收费站,有6万5274辆车开往泗水(增长51.65%),而开往玛琅的车辆数量达到6万1873辆(增长43.84%)。

JTT呼吁所有使用爪哇高速公路的车辆将安全放在首位,提前做好行程规划,确保车辆和驾驶员处于最佳状态,并在出行前确认燃油和电子支付(电子通行费)余额充足。(WIL)

回乡到雅加达计划 提升在首都旅游访问数量



雅加达特区省长普拉莫诺·阿农·维博沃于3月25日在市政厅接受记者采访。

【本报讯】雅加达特区省长普拉莫诺·阿农·维博沃表示,回乡到雅加达计划得到了市民的积极响应,这体现在首都多个旅游景点的游客数量有所增加。

周三(25/3),普拉莫诺在雅加达市政厅透露,“在开斋节期间,市民前往雅加达各旅游景点的参观人数显著增长。其中,国家纪念碑景区在3月22日至24日期间接待了12万6790名游客,拉古南动物园接待了22万2991名游客,安辛海滨公园则接待了约15.5万名游客。”

不仅如此,在3月21日至22日公共交通免费期间,公共交通乘客数量也有所增加。

普拉莫诺详细说明,地铁乘客量达到135,117

人次,较去年同期增长约59%。

与此同时,轻轨乘客量为9,987人次,较去年同期增长约6%。

“这表明,回乡到雅加达项目得到了民众的热烈欢迎,”普拉莫诺说道。

普拉莫诺接着表示,该项目将持续至3月31日。此外,该项目还得到了多家合作方的支持,如连城航空、印尼铁路公司、酒店、旅游景点、购物中心以及各类促销活动。

该活动以“雅加达不拥挤,度假购物快乐,财富滚滚来”为主题。

普拉莫诺表示,选择这一主题是因为他相信,尽管从雅加达出发的返乡客流众多,但首都在开斋节假期期间依然会保持热闹。(fd)

PIHPS 数据显示 红辣椒价格104,050盾鸡肉价格43,450盾

【本报讯】国家战略食品价格信息中心(PIHPS)由印度尼西亚银行管理,其数据显示,小红辣椒商品的价格已飙升至每公斤104,050盾,而肉鸡价格为每公斤43,450盾。

根据PIHPS于周三(25/3)上午6时在雅加达发布的数据,除了肉鸡和小红辣椒外,其他在零售贸易商层面的全国食品价格记录如下:红葱每公斤44,900盾,白蒜每公斤39,550盾。

此外,最低质量I等级的大米价格为每公斤14,100盾,最低质量II等级的大米为每公斤14,200盾。中等质量I等级的大米为每公斤15,650盾,中等



图为2026年3月6日,在万丹省南丹格朗市芝布达市场商人出售红辣椒的情景。

质量II等级的大米为每公斤15,150盾。

接着,优质大米I级价格为每公斤16,700盾,优质大米II级为每公斤16,200盾。

此外,国家战略食品价格信息中心(PIHPS)

记录显示,大红辣椒价格为每公斤53,000盾,红卷辣椒为每公斤54,900盾,青小辣椒为每公斤48,050盾。

接着,一级牛肉价格为每公斤147,300盾,二级牛肉价格为每公斤137,750盾。

下一类商品为优质白糖,价格为每公斤19,950盾,本地白糖价格为每公斤18,650盾。

此外,散装食用油价格为每升19,900盾,品牌一级包装食用油价格为每升22,850盾,品牌二级包装食用油价格为每升21,700盾。

除此之外,PIHPS还记录了鸡蛋的价格,为每公斤32,350盾。(fd)

印尼央行按三种情景校准盾币干预措施

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）表示，将根据中东局势演变对盾币干预工具进行情景校准，重点围绕国际油价处于低位、中等及高位三种情形，动态调整政策响应。

印尼央行行长贝利瓦尔吉约（Perry Warjiyo）表示，上述举措将以充足的外汇储备为支撑，并与利率政策形成协同配合。

他于3月17日在雅加达举行的理事会会议（RDG）线上新闻发布会上表示：“我们将持续优化货币政策下的三项干预工具，以充足的外汇储备为基础，并辅之以利率政策加以强化。”

据介绍，印尼央行通过“三重干预”

机制实施汇率稳定政策，包括：在离岸市场通过无本金交割远期（NDF）进行干预；在境内市场通过即期交易及国内无本金交割远期（DNDF）操作；以及在二级市场购买国债（SBN）。

贝利指出，三项工具的校准将取决于中东局势升级程度，以及其对国际油价、全球经济增长与通胀、美元走势、新兴市场资本流动以及美国国债收益率的影响。

他进一步表示，在3月16日和17日举行的理事会会议期间，央行已完成多种情景测算，以评估冲突可能持续时间、强度及其对各项经济指标的影响。

贝利称，首要影响将体现在国际油价及其外溢效应上，进而影响全球经济增长和通胀走势，预计将对全球增长形成下行压力，同时推升通胀水平。

预计2026年全球经济增速将由此前的3.2%下调至3.1%。

与此同时，全球通胀压力亦由3.8%升至4.1%，从而压缩全球货币政策宽松空间。

此外，印尼央行亦评估了冲突对全球金融市场的影响。贝

利指出，近期外资组合资金已从包括印尼在内的新兴市场流出。

在此背景下，随着美元走强，盾币汇率面临的贬值压力加大。同时，美国国债收益率维持高位，也对包括印尼在内的发展中经济体利率及国债收益率形成上行压力。

鉴于上述形势，印尼央行在本次理事会会议声明中，未再如以往提及降息空间。

贝利表示：“鉴于中东局势带来的不确定性，我们在本次声明中未再提及降息的可能性。这是因为我们预计将继续维持当前BI-Rate水平，以强化干预力度并确保外汇储备充足，同时根

据未来形势变化进行动态评估。”

在2026年3月理事会上，印尼央行决定将BI-Rate维持在4.75%不变；存款工具利率和贷款工具利率亦分别维持在3.75%和5.50%。

印尼央行表示，此举旨在强化盾币汇率稳定，应对中东局势导致的全球不确定性上升，并确保2026年至2027年通胀维持在2.5%±1%的目标区间内。

这也意味着，自2025年10月以来，BI-Rate持续按兵不动。此前，自2024年9月起累计下调150个基点，其中2025年全年累计下调125个基点。（asp）

综合股价指数收高

【本报讯】印尼证券交易所综合股价指数（IHSG）3月25日（周三）收高。

盘中数据显示，IHSG早盘一度上涨92.35点，涨幅1.30%，报7199.19点；午后涨势延续，最终上涨195.28点，涨幅2.75%，报7302.121点。与此同时，LQ45指数（45只蓝筹股）上涨24.04点，涨幅3.33%，报746.454点。

亚洲主要股市多数上涨：日经225指数上涨1497.34点（+2.87%），报53749.62点；恒生指数上涨272.24点（+1.09%），报25335.95点；上证指数上涨50.56点（+1.30%），报3931.84点；海峡时报指数上涨42.11点（+0.87%），报4904.54点。

根据印尼证券交易所数据，当日共成交213万零471笔，成交量384亿3982万8176股，成交金额达25兆9225亿1037万2733盾。个股方面，上涨597只，下跌164只，平盘197只。

涨幅居前个股包括：
POLU (Golden Flower) 上涨2350盾，收于15675盾；ITMG (Indo Tambang-raya Megah) 上涨2050盾，收于30050盾；DSSA (Dian Swastatika Sentosa) 上涨1900盾，收于63350盾；ASII (Astra International) 上涨800盾，收于66000盾。

跌幅居前个股包括：
DCII (DCI Indonesia) 下跌3975盾，收于205000盾；EMAS (Merdeka Gold Resources) 下跌1000盾，收于85000盾；ROCK (Rockfields Properti) 下跌520盾，收于3000盾；BBNI (印尼国家银行) 下跌350盾，收于40400盾。

盾币贬值13盾
周三（25日），雅加达银行间即期美元汇率（JISDOR）收于1美元兑16911盾，较前一交易日（16898盾）贬值13盾。（asp）

印尼数字支付交易量同比增长40.35%

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）行长贝利瓦尔吉约（Perry Warjiyo）表示，2026年2月印尼数字支付交易量同比增长40.35%。

他在3月17日于雅加达举行的理事会会议（RDG）线上新闻发布会上

会上指出：“2026年2月，数字支付交易量达到46.7亿笔，同比增长40.35%，主要得益于数字支付受理范围的持续扩大。”

他表示，在支付系统安全、高效、可靠运行的支撑下，2026年2月数字经济和金融交易

继续保持较快增长。

分渠道看，通过移动应用和互联网进行的交易量分别同比增长9.49%和22.16%；其中，印尼标准二维码（QRIS）交易量延续高速增长，同比大幅增长133.2%，用户和商户数量的增加为其提供了

有力支撑。

从基础设施看，通过BI-FAST处理的零售交易量达4.34亿笔，同比增长31.49%，交易额达1092万亿盾。

与此同时，通过印尼央行实时全额结算系统（BI-RTGS）处理的大额交易量为76万笔，

同比下降5.33%；但其交易额仍同比增长9.19%，达16105万亿盾。

他补充称：“从盾币流通管理看，流通中现金（UYD）于2026年2月同比增长15.78%，达到1287万亿盾。”（asp）

印尼央行行长：2月银行信贷同比增长9.37%

【本报讯】印度尼西亚银行（印尼央行，BI）行长贝利瓦尔吉约（Perry Warjiyo）表示，2026年2月印尼银行信贷同比增长9.37%。

他在周二（3月17日）于雅加达举行的理事会会议（RDG）线上新闻发布会上表示：“银行信贷

增长持续得到强化，以支持经济增长。2026年2月信贷同比增长9.37%，较1月的9.96%小幅回落。”

从用途看，上述增长主要由投资信贷、营运资金信贷及消费信贷带动，三者于2026年2月分别同比增长20.72%、3.88%

和6.34%。

印尼央行预计，2026年信贷增速将维持在8%至12%区间，受信贷需求与供给两方面因素共同影响。

贝利指出，从需求侧看，银行融资利用率仍有提升空间，尤其是尚未动用的授信额度

（undisbursed loan）规模依然较大，达2536.4万亿盾，占总授信额度的22.86%。

从供给侧看，银行体系融资能力保持充足，主要受流动性充裕支撑。其中，流动资产对第三方资金比率（AL/DPK）为27.4%，同时第三方资

金（DPK）在2026年2月仍保持13.18%的同比增长。

此外，银行放贷意愿总体仍然良好，体现在信贷审批条件整体保持宽松，但消费信贷及中小微企业（UMKM）领域相对趋紧，主要由于相关领域信贷风险仍然较高。

他表示：“为进一步推动银行信贷投放，印尼央行将持续强化银行资金来源能力，包括发展非传统融资工具（non-DPK）。同时，将加强与政府及金融体系稳定委员会（KSSK）的协调，以优化利率结构并促进信贷/融资增长。”（asp）

印尼证券交易所卖空交易再度延期

【本报讯】印尼证券交易所（IDX）再度推迟证券公司开展卖空交易的实施安排。

此次延期将持续至2026年9月14日。

印尼证券交易所于3月16日发布的公告中表示：“交易所决定将证券公司卖空交易相关融资机制及交易实施一并延期，直至2026年9月14日。”

根据编号为Peng-00042/

BEI.POP/03-2026、发布于2026年3月16日的公告，该决定是对此前一系列政策的延续与落实。

其中包括印尼金融服务管理局（OJK）就卖空交易融资延期、交易暂停（trading halt）机制，以及自动拒绝（auto rejection）幅度限制等相关事项所发出的多份函件。

此外，交易所亦决定暂缓发布《卖空证券名单》。该

名单原依据交易所第II-H号规则第III.2条（有关融资融券及卖空交易的证券交易要求）制定。

上述延期政策自2026年3月17日起正式生效。

值得注意的是，此类延期措施并非首次。早在2025年，受全球及国内金融市场波动加剧影响，印尼证券交易所已于当年9月推迟卖空交易的实施。

相关决定载于交易所

2025年4月24日发布的公告（编号：Peng-00074/BEI.POP/04-2025）。

该举措亦是对印尼金融服务管理局（OJK）于2025年3月27日发布的编号S-25-/D.04/2025函件的后续响应，该函件涉及卖空交易融资延期政策。

整体来看，此举反映出监管层在当前全球不确定性仍存背景下，对维护资本市场稳定所采取的审慎立场。（asp）

BRI保险公司举办保险知识普及教育活动



图为：印尼BRI保险公司（PT BRI Asuransi Indonesia，简称BRI Insurance）日前在泗水芝普特拉大学开展国家金融知识普及及运动（GENCARKAN）活动，向大学生提供保险知识普及及与金融普惠教育。该活动旨在提升公众金融素养和普惠金融水平，尤其加深社会对保险产品的认识。

印尼股市行情 3月25日

最高盈利 (Top Gainer)							
序号	股代号	开盘	最后	变化	变化 (%)	交易量	交易额 (千)
1	POLU	13325	15675	17.64%	2350	8800	132353
2	ITMG	28000	30050	7.32%	2050	9457700	280896570
3	DSSA	61450	63350	3.09%	1900	3690600	231227685
4	ASII	5800	6600	13.79%	800	134283200	849674555
5	UNTR	30000	30775	2.58%	775	5282900	162037193
6	ARKO	6400	7100	10.94%	700	4742300	31699493
7	AADI	10500	11175	6.43%	675	58264000	642906270
8	UNIC	9875	10500	6.33%	625	72000	744660
9	RAJA	3410	3950	15.84%	540	34081700	127513329
10	PTRO	4320	4730	9.49%	410	81348900	379338993

最高受损 (Top Loser)							
序号	股代号	开盘	最后	变化	变化 (%)	交易量	交易额 (千)
1	DCII	208975	205000	-1.90%	-3975	1600	322425
2	EMAS	9500	8500	-10.53%	-1000	51540000	437979365
3	ROCK	3520	3000	-14.77%	-520	1222200	4464238
4	BBNI	4390	4040	-7.97%	-350	247987000	1001772351
5	IFSH	3250	2930	-9.85%	-320	13400	39262
6	BLUE	3500	3290	-6.00%	-210	369600	1202883
7	GGRM	14000	13825	-1.25%	-175	437200	6084765
8	SMM	16350	16175	-1.07%	-175	16000	249260
9	CMRY	4600	4430	-3.70%	-170	7547500	33301027
10	INDY	3530	3370	-4.53%	-160	28170800	97254240

全球股市

全球股市			
亚股	日经指数	53749.62	涨 1497.34
韩国综合	5642.21	涨	88.29
香港恒生	25335.95	涨	272.24
上海综合	3931.84	涨	50.56
欧股	英国FTSE	10077.41	涨 112.25
德国DAX	22970.95	涨	334.04
法国CAC	7859.52	涨	115.60
荷兰AEX	984.36	涨	10.14
Http://tw.stock.yahoo.com/25/3/2026 17:51			
美股	道琼工业	46124.06	跌 84.41
纳斯达克	21761.89	跌	184.87
S&P 500	6556.37	跌	24.63
Http://www.wsj.com			
*at close source: Dow Jones 24/3/2026			

证券交易所股价指数

2026年3月25日 印尼西部时间17:00 WIB		
部门	指数	波幅 (%)
综合指数	7302.12	2.75
LQ45	746.45	3.33
JII	491.43	4.86
IDXENERGY	3812.24	5.15
IDXBASIC	2046.40	-0.17
IDXINDUST	1880.30	5.98
IDXNONCYC	719.38	2.31
IDXCYCCLIC	1000.34	3.84
IDXHEALTH	1810.97	-0.12
IDXFINANCE	1395.47	0.71
IDXPROPERT	928.43	0.92
IDXTECHNO	7738.53	1.33
IDXINFRA	1995.86	3.45

黄金行情

3月25日 ANTAM 国营矿产公司报价		
www.logammulia.com *增值税前卖出		
5克金片	12535000	盾卖出 14025000 盾买进
10克金片	25070000	盾卖出 27995000 盾买进



中國銀行

雅加达分行

BANK OF CHINA

本币结算 (LCS) CNY/IDR 2465 Date: 2026.03.25
 外币对印尼盾牌价 Foreign Exchange Rate against IDR Time: 09:00:00

货币	汇买价	汇卖价	钞买价	钞卖价
AUD	11800.79	11830.79	0.00	0.00
CNY	2455.58	2459.58	2445.58	2469.58
EUR	19655.30	19705.30	0.00	0.00
GBP	22631.94	22691.94	0.00	0.00
HKD	2156.61	2160.61	2150.61	2166.61
JPY	106.12	106.62	0.00	0.00
SGD	13231.61	13261.61	0.00	0.00
USD	16890.00	16910.00	16875.00	16925.00



BANK INDONESIA

印度尼西亚中央银行

BANK SENTRAL REPUBLIK INDONESIA

FOREIGN CURRENCY	现汇	
	买进	卖出
AUD	11939.48	12062.89
CNY	2452.91	2477.95
EUR	19419.83	19621.83
GBP	22479.89	22710.94
HKD	2156.01	2177.76
JPY	106.11	107.18
SGD	13209.11	13350.21
USD	16897.09	17066.91

TWD (google.com报导) 中间价 528.49



中国工商银行 (印尼)

中国快汇 (China Express Remittance) March 25, 2026
 RMB-IDR (人民币-印尼盾): 2456 卖出;
 USD-RMB 美元-人民币: 6.879 卖-sell

外币名称	FOREIGN CURRENCY	现汇	
		买进	卖出
美元	USD	16890.00	16930.00
新币	SGD	13210.31	13260.31
港币	HKD	2159.64	2164.64
日元	JPY	106.29	106.89
欧元	EUR	19615.89	19685.89
澳元	AUD	11791.93	11841.93
英镑	GBP	22653.18	22743.18
人民币	CNY	2453.84	2458.84

印尼家具产品在芝加哥展会上成交额达1827.4亿盾



藤编家具。

【本报讯】在2026年3月10日至12日,在美国芝加哥麦考密克会展中心举行的为期3日的“灵感家居展”(Inspired Home Show/IHS)上,印尼家具产品潜在成交额达1107万美元,约合1827.4亿盾。在为期三天的展会期间,印尼展馆吸引超过100位潜在买家。印尼展馆不仅吸引美国买家,也吸引来自中国、香港、印度、日本、毛里求斯、新西兰、西班牙和巴西等国家和地区的买家。印尼贸易促进中心(ITPC)芝加哥分部负责人Dhony Yudho Kusuma表示,印尼参与此次展会将为印尼家具产品进军美国市场带来重大机遇。“凭借这次展会的交易潜力,我们乐观地认为,印尼企业将有机会拓展业务网络,并增加对美国市场的出口。”印尼驻芝加哥总领事Trisari Dyah Paramita认为,印尼参加这次展会体现印尼政府致力于促进双边经济关系发展,并提高印尼产品在美国市场的渗透率。

据悉,印尼产品亮相2026年国际家居展(IHS 2026)是印尼贸易促进中心(ITPC)芝加哥分部与印尼驻芝加哥总领事馆(KJRI)合作的成果。今年,在国际家居展上,印尼展馆共有六家公司参展。其中包括提供藤编工艺品的Aksata Rattan公司,以及提供木材、金属、藤条和粘土等材质家居装饰品的Canela Home Decorative公司。除此之外,还有提供塑料家居用品的CMN Internasional Indonesia公司;提供木制餐具的Inspira Furnexindo公司;提供陶器产品的Tanteri Bali公司;以及提供仿古工艺品的Tourd Horizon公司。根据标普全球—全球贸易地图集(Global Trade Atlas S&P Global)的数据,至2025年,印尼对美国的家用家具产品出口额将达到114.9亿美元。该数字比2024年的79.2亿美元增长44.92%。印尼在该类别的出口产品主要包括家用电器、家具、木材、纸张和塑料制品。(sl)

政府计划提高煤炭产量将修订工作计划和预算



煤炭堆。

【本报讯】为应对全球能源价格上涨及其带来的燃油(BBM)价格上涨的影响,政府计划提高煤炭产量。日前,经济事务统筹部长Airlangga Hartarto致达,此举将通过改进矿业公司的工作计划和预算(RKAB)来实现。该指示源于他与总统普拉博沃·苏比安托就美国与伊朗战争的影响举行的一次会晤。Airlangga在总统府表示,“煤炭产量将会增加,这意味着RKAB将会得到改进。”除了提高产量之外,政府也在审查与煤炭行业相

关的其他政策,包括可能调整出口税以增加国家财政收入。Airlangga解释道,此举有望在能源价格波动的情况下,为政府提供额外的财政空间,与此同时维持国家经济稳定。“煤炭税率将由工作组进行审查,希望政府收入也能随之增加。”Airlangga说道,此外,鉴于全球油价上涨,总统还要求将柴油发电厂(PLTD)改造为太阳能发电厂(PLTS)。“总统指示立即落实这项计划,并计算改造为太阳能发电厂所需的成本。达南塔拉公司负责解决柴油发电厂面临的问题。”(sl)

居家办公可节省预算但会引发消费和中小微企业连锁反应

【本报讯】经济与金融发展研究所(Indef)研究员Ariyo D.P. Irahmana认为,居家办公(Work From Home/WFH)政策有助于提高政府和企业预算效率,尤其是通过电力、交通及办公设施等运营成本削减。

另一方面,实施居家办公被认为可能对经济产生连锁反应,特别是导致家庭消费下降以及办公区周边中小微企业收入减少。“居家办公确实存在节约潜力,但会抑制作为经济主要支撑的家庭消费。”他补充说,居家办公还可能降低交通运输业、网约摩托车服务,以及为公务员(ASN)和私营企业职工提供午餐的中小微企业摊位的收入。在交通运输领域,网约车司机、公共交通司机和停车服务员无法居家办公。他们的收入依赖民众流动性。与此同时,成本负担正转移至家庭。居家办公期间的电费、数据套餐和食品等支

出,往往高于交通出行节省的费用。这种状况使得政府通过补贴燃油节约的开支并未真正消失,而是转移到劳动者的口袋。他认为,政府宣称居家办公可节省20%燃油的说法,需通过更符合实际的情景进行验证。“这种计算必须考虑仍在运营的办公室、家庭能源负担的转移,以及无法像疫情期间那样严格管控的员工行为。”此外,他还关注更广泛的层面,如若在私营部门广泛实施居家办公,可能导致制造业生产率下降。他认为并非所有工作类型都适合居家办公,对多样化行业采取统一政策反而可能引发新问题。



居家办公。(ANTARA/Shutterstock/am.)

为此,他强调需要在预算效率与经济活动的可持续性之间取得平衡。“居家办公政策应根据区域和行业进行选择性的、量化的实施,而非仅出于政治考量。”他还指出,实施居家办公时应真正关闭办公室以实现最优效率,同时需为受冲击的中小微企业提供刺激措施,并改善公共交通作为长期解决方案。据他说,每周实施一

天的居家办公政策本质上是应对油价财政压力的短期应急措施。他指出,政府尚未进行全面成本效益分析,尤其是对每周一天居家办公政策可能造成的消费损失、中小微企业收入减少及能源负担转移等潜在影响进行量化计算。因此,他认为,政府需要进行更审慎的测算,以免补贴燃油的节省效益被其他受影响的部门所抵消。(lcm)

TOWR去年获净利3.67万亿盾

【本报讯】Sarana Menara Nusantara(TOWR)公司在2025年全年实现净利3.67万亿盾,比2024年有所增长。TOWR记录,2025年营收13.23万亿盾。这一营收比2024年的12.73万亿盾增长4.65%。TOWR录得来自第三方的租赁收入11.67万亿盾,以及服务及其他收入1.48万亿盾。按客户划分,TOWR来自PT XLSMART Telecom Sejahtera Tbk.(EXCL)的收入为5.55万亿盾,来自PT Indosat Tbk.(ISAT)的收入为4.55万亿盾,来自PT Telekomunikasi Selular或Telkomsel的收入为1.51



工作人员正在攀爬一座电信塔进行网络抢修。

万亿盾。按百分比计算,来自EXCL的收入占TOWR总收入的42%,来自ISAT的收入占TOWR总收入的34%

来自Telkomsel的收入占TOWR总收入的11%。截至2025年底,TOWR的营收成本也录得4.18万亿盾,比2024年的3.99万

亿盾增长4.81%。TOWR的毛利录得同比增长4.58%,从8.73万亿盾增至9.13万亿盾。因此,TOWR记录,2025年全年净利3.67万亿盾,从3.33万亿盾同比增长10.28%。TOWR年末现金及现金等价物录得6475亿盾,低于2024年的9401.8亿盾。截至2025年12月31日,TOWR总资产也录得77.26万亿盾,低于2024年的77.8万亿盾。2025年,TOWR债务总额降至50.18万亿盾,低于2024年的58.6万亿盾。TOWR股本也录得增至27万亿盾,高于2024年的19.16万亿盾。(lcm)

租用率达98.2% VAST新增占碑仓库

【本报讯】Vastland Indonesia(VAST)公司录得稳健的运营业绩,截至2026年1月,租赁仓库的租用率可达到可租赁总面积(NLA)的98.2%。这家专注于在苏门答腊和爪哇地区开发和物流仓库的房地产开发商,致力于将租用率维持在90%以上。该公司成功在2025年不到一个月的时间内,将约12,000平方米或约占总租用率的12%的仓库面积重新出租给食品和农业领域的租户,以取代之前来自大宗商品等领域的租户。这一成就证实了该公司基于中长期租赁合同经常性收入的坚实业务基本。在超过13年的时间里,VAST通过普通仓库、专用仓库,以及定制设施组合,为快速消费品(FMCG)、快速消费品分销商、零售、电子商务、中尾程物流至冷链物流等各个战略领域提供服务。

随着高租用率和持续增长的市场需求,该公司加速在苏门答腊的扩张,位于占碑的自有土地上新建一个面积为1,300平方米的仓库。此次扩张行动受自2025年底以来仍保持韧性的国家宏观经济状况的支持,2026年第一季度印尼经济增长保持稳定,并由稳健的国内消费和商品分销所驱动。这一势头为物流和仓储行业提供了积极的催化剂。

这座新仓库采用现代化设施设计,以支持分销和存储效率。地理位置优越,靠近占碑市中心,有望满足贸易、快速消费品及区域分销商等领域企业不断增长的需求。2026年2月,该公司已与一家来自快速消费品分销商领域的租户签署了租赁协议。这进一步证实了该地区对现代化物流设施的强劲需求。



Vastland Indonesia(VAST)公司的仓库。

VAST总裁Vicky V. Gunawan称,98.2%的租用率有力地证明了公司在工业地产领域的竞争力和市场地位。VAST财务总监Stanley V. Gunawan补充说,扩张是以审慎的方式进行,并采用有选择性和可衡量的投资方法。“在租用率接近饱和且租户来自多个领域,尤其是那些对经济周期波动相对具有防御性的快速消费品和快速消费品分销商领域的情况下,我们确保每一项开发都能产生有竞争力的回报,同时保持审慎的资本结构和财务比率。”该公司的行业多元化体从有4个主要业务领域各自贡献公司租用率的10%或以上可看出。分销周转率高的快速消费品领域是仓库空间需求稳定性的重要催化剂。这进一步巩固VAST作为国内企业值得信赖的物流合作伙伴的地位。(lcm)

2026年Pertagas将实现16亿MMSCFD天然气日运输量



Pertamina Gas公司(Pertagas)天然气输配管道。

【本报讯】Pertamina Gas公司(Pertagas)计划,2026年提升运营绩效,特别是在公司支柱业务,天然气和石油运输领域。日前,Pertagas总裁Indra Sembiring表示,今年,Pertagas公司定下指标,天然气每日日运输量约为16亿标准立方英尺(MMSCFD),除此之外,石油每日运输量目标约为17.5万桶(BOPD)。Indra声称,为能实现上述指标,Pertagas正在制定多项战略举措,推动输配量增长并扩大其在各个行业的

客户群体。“作为一家中游基础设施公司,Pertagas致力于确保从生产源直至各个国家战略部门,即从发电厂和工业到家庭能源需求的可靠能源供应。其中一项举措是通过在2026年投入约7500万美元的资本支出(capex)来加强能源基础设施建设。这些资金将供作发展能源基础设施,提高多个运营区域输配管网的可靠性。目前正在开发的主要项目之一是建设全长96公里和Cikampek-Plumpang燃

油输送管道。预计该项目将加强国家能源物流系统,降低分销成本,并减少雅加达和西瓜哇地区陆路运输排放的废气。此外,Pertagas也将优化位于亚齐省的F-6004 LNG Arun储罐设施的利用率,该设施已完成改造。这次设施优化旨在加强对工业和电力行业的天然气供应。2025年,Pertagas运营业绩稳健,多个业务板块均实现增长。天然气每日运输量超过15亿标准立方英尺

(MMSCFD),比2024年增长约4%。与此同时,原油每日运输量超过17.4万桶(BOPD),增长约8%。每日再气化的业务量约为1.55亿桶(BBTUD),增长约6%。液化石油气(LPG)每日分销量超过450吨,比2024年增长约5%。财务方面,2025年,Pertagas公司合并收入达8.6151亿美元。利息、税项、折旧和摊销前利润(EBITDA)为4.2746亿美元,同比增长15.90%,净利润同比增长21.43%。(sl)

持刀闯馆事件暴露日本右倾化危险动向

【3月24日上午】一名自称为日本自卫队现役官员的不法之徒，翻墙强行闯入中国驻日本大使馆，此人承认自身行为非法，威胁要以所谓“神”的名义杀死中国外交人员。据日本广播协会(NHK)报道，现场发现一把刀，所幸大使馆工作人员未受伤。这绝不仅仅是一起孤立的个人极端案件，它如同一面照妖镜，折射出当前日本国内极右翼思潮泛滥、军国主义正死灰复燃的严峻现实。

持刀、翻墙、强闯、叫嚣杀人，从法律与外交层面看，这是一起赤裸裸的国际犯罪。《维也纳外交关系公约》明确规定，外交代表人身不得侵犯，使馆馆舍不得侵犯，接受国官吏非经使馆馆长许可，不得进入使馆馆舍。中国驻日大使馆是中华人民共和国在海外的重要代表机构，其安全与尊严不容任何挑衅与践踏。该男子的行为严重违反国际法准则，直接威胁中方外交人员人身安全与外交设施安全，性质恶劣，影响极坏。

《维也纳外交关系公约》同时规定，接受国对外交代表应给予尊重，并采取一切适当步骤以防止其人身、自由或尊严受有任何侵犯。作为东道

国，日本依据国际法负有不可推卸的义务，确保外国驻日使馆的安全。然而，一名不法分子竟能携带武器轻易突破使馆外围防线，以杀人为目的闯入馆舍，这背后是日本警方安保部署的重大漏洞。若此人确系陆上自卫队人员，那么日本政府对自卫队人员的失管失教，更是难辞其咎。中国外交部第一时间向日方正式交涉，提出强烈抗议，要求日方彻查严惩，此举正当合理、不容置喙。

“以神的名义”行凶？这听起来更像是中世纪宗教裁判所的狂热呓语，与21世纪现代文明国家的底色格格不入，本质上是对现代国际秩序与基本文明规则的公然蔑视。事发

后日本多数媒体选择沉默回避，仅有的少数报道也是轻描淡写，企图回避日方责任，掩盖国内极右翼思潮泛滥的真相，避免引发国际社会的质疑批评。这种选择性报道更印证了右倾化政治氛围对舆论的强势裹挟。近期，日本国内对华群体的刑事犯罪呈上升趋势，包括“撞人族”、无端暴力袭击、挑衅滋扰等，针对中国游客的安全风险频频出现。闯馆事件可以说是一段时期以来，日本对华民意持续恶化的一次极端表现。

人们不禁要问：这股极右翼思潮的毒瘤，为何能在日本社会肆意疯长、蔓延？冰冻三尺，非一日之寒。造成今日之局面，日本政府难辞其咎。多年



来，日本政府在历史认知、台湾问题等中日关系核心议题上的错误政策，早已流毒深重。篡改历史教科书，淡化、美化甚至否认侵略罪行，对钓鱼岛归属问题的信息茧房式的洗脑，渲染“中国威胁论”，煽动民间的厌华、反华、排华情绪，长期的右倾化宣传和扩军备战的鼓噪，这些都为闯馆者的荒诞逻辑和极端暴力行为提供了滋生的土壤。

尤其高市早苗政府上台以来，加速开启“潘多拉魔盒”，放纵修宪、扩

军、篡改三大恶魔，撕碎战后和平封印让日本右倾化狂飙突进，成为威胁地区和平的现实隐患。日本自卫队更出现一系列危险动向：大规模改组扩员，强化西南诸岛力量部署，组建“宇宙作战团”，发展远程进攻性导弹，甚至试探修改“无核三原则”。自卫队正在急速突破“专守防卫”限制，向进攻性军事力量转变。在此背景下，闯馆事件是否可被视为这种转向的一个危险注脚？

这起持刀闯馆事件，

给全世界敲响了警钟。它印证了日本“新型军国主义”抬头为患的严峻现实，国际社会对此应保持高度警惕。日本政府纵容极端思想、煽动对立情绪、美化右翼行径，其政策流毒不仅破坏中日关系，更会反噬日本自身的社会秩序、法治根基与国际信誉。日方必须尽快彻查事件、严惩肇事者，拿出切实有效的措施保障中国驻日使领馆及人员的绝对安全，给中国和国际社会一个负责任的交代。

(来源：环球时报)

特朗普政府为何对古巴“虎视眈眈”？

在中东战火未熄之际，近日，美国总统特朗普又宣称将“以某种形式接管古巴”。此番言论引发国际社会对古巴是否会成为美国霸权下一个受害者的担忧。

特朗普的上述言论虽然出人意料，但结合他对古巴的一贯立场来看却也有迹可循。特朗普不仅在第一任期内屡屡与古巴产生摩擦，而且在2025年重返白宫后，立刻推翻拜登政府将古巴从“支持恐怖主义国家”名单中移除的决定。特朗普对古巴

的强硬政策，在一定程度上延续了美国对拉美以“门罗主义”为核心的霸权外交传统。同时，古巴当前所面临的经济困境也助长了美国的霸权主义野心。

控制古巴是美国“门罗主义”政策的长期战略目标。1823年，美国前总统门罗发表《门罗宣言》后，排除域外大国影响、控制拉美各国成为美国区域霸权政策的主线。古巴因紧邻美国而首当其冲地成为“门罗主义”的目标。1898年，美国为了争夺包括古

巴在内的西班牙在拉丁美洲的殖民地，不惜发动美西战争。在美国获胜后，古巴虽然获得了形式上的独立，但实际上长期在政治、经济上依附于美国。

1959年，随着古巴革命的胜利，古巴开始探索独立自主的道路，并先后与前苏联等域外大国建立合作关系。其中，古巴与前苏联在安全领域的合作尤其令美国如芒刺在背。1962年，古巴导弹危机的爆发，令美国与古巴之间的矛盾达到顶点。古

巴政府的选择让“门罗主义”遭遇冲击，也激发了美国长期的敌意。数十年来，历届美国政府先后对古巴采取军事入侵、外交孤立、经济封锁、煽动“颜色革命”等软硬不同手段，但均未达到目的。因此，从历史的角度来看，特朗普政府对古巴的敌意与美国的霸权外交传统一脉相承。

鉴于当前美军在与伊朗的冲突中未能取得期待的“速胜”，如果美国能在古巴问题上取得某种突破，或能给特朗普政府挽回一

些“颜面”。

另外不容忽视的是，古巴当前面临的经济困境更刺激了特朗普政府的野心。由于美国制裁、疫情、人口减少等原因，近年来，古巴的经济发展严重受挫。世界银行公布的数据显示，在2019—2024年间，古巴的国内生产总值下降约11%；古巴经济研究中心(CEEC)报告认为，2025年古巴国内生产总值收缩约5%。2026年1月，美国军事打击委内瑞拉导致古巴的石油进口几乎断绝。目前，古

巴居民的经济生产、水电供应、医疗、交通都已难以正常运转，经济危机正在进一步加剧。

特朗普政府是否会利用古巴的当前困局“落井下石”，尚不得而知。但可以肯定的是，美国的霸权主义野心正在加剧古巴的民生困境，令国际秩序再次面临严峻挑战。

【作者系中央党校(国家行政学院)助理研究员思特格奇；浙江海洋大学外国语学院讲师孙玲。来源：中国网】

人类命运共同体的灯塔照亮人类前行之路

【2013年3月23日】习近平主席在莫斯科国际关系学院发表重要演讲，开创性提出构建人类命运共同体理念，以宏阔视野为世界发展进步指明前进方向。13年来，从美好愿景到丰富实践，各国人民越来越体会到人类命运共同体理念的时代价值和真理力量，其如同一座灯塔，照亮着人类的前行之路。

国际形势变乱交织，愈发彰显构建人类命运共同体理念的历史远见与全球意义。当前，人类正处在一个充满挑战的时代。霸权主义、强权政治甚嚣尘

上，单边主义、保护主义逆流涌动，多边主义、自由贸易受到严重冲击。从零和博弈、本国优先的视角看，世界是狭小拥挤、充满对抗的；从命运与共、合作共赢的视角看，世界是宽广博大、机遇无限的。构建人类命运共同体理念遵循了人类社会的发展规律，顺应了和平发展的时代潮流，昭示世界：面对共同挑战，任何人任何国家都无法独善其身，人类只有和衷共济、和合共生这一条出路。美中合作基金会执行主席约翰·米勒一怀特认为，西

方通常认为“有赢必有输”，2013年习近平主席提出构建人类命运共同体理念时，极大震撼了西方固有认知，如今，这一理念“已经成为世界运行的一种新方式”。

正义的事业，必然得到各国的支持，汇聚人民的力量。构建人类命运共同体理念早已深入人心，连续9年写入联大决议，获得100多个国家和国际组织支持，数十个国家及地区同中国达成了建设不同形式命运共同体的共识，网络空间、核安全、卫生健康、人与自然、海洋等各个领域的命运共同体

建设稳步推进，其感召力和影响力不断凸显。2025年中国国际形象全球调查报告显示，近八成国外受访者认同构建人类命运共同体理念，国际社会对华好感度持续提升，期待中国发挥更大作用。

兼济天下的中国行动，正在凝聚团结合作、全球共兴的力量。面对全球发展困局，中国大力推进高质量共建“一带一路”，给予建交的最不发达国家100%税目产品零关税待遇，推动落实对53个非洲建交国100%税目产品零关税举措，搭建进博会、

服贸会、消博会等交流合作平台，不断以更高水平对外开放同各国分享机遇。“大家的港口，为了所有人的港口。”秘鲁钱凯港岸桥上的这句标语，彰显了中国的担当作为。

面对世界乱局，中国积极发挥负责任大国作用，为应对全球性挑战贡献中国方案，坚持不懈为和平创造条件，汇聚共识；提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议、全球治理倡议，四大全球倡议契合当今世界迫切需求，成

为广受各方欢迎的国际公共产品，为构建人类命运共同体提供战略引领。

“十五五”规划纲要中，“推动构建人类命运共同体”单独成章，再次彰显中国携手各国共建美好世界的大国担当。迈入“十五五”，一个发展快、前行稳、方向准的中国，将致力于做世界的“确定性基石”和“稳定性港湾”，以坚定的信念、务实的行动，同各方携手努力，不断把人类命运共同体的愿景变成现实，为人类发展进步作出更大贡献。

(来源：人民日报)

欢迎惠登小广告 / 分类广告 Telp: (021) 3912909 Email: shangbaoadv@gmail.com

其它 Lain-lain

萬德福燕窝

★专卖燕窝，不含化学成分
★已有十几年经验，另售批發
★已受国内外客户赞誉和信賴
★品质保证，价钱优惠
中文热线：085210692258

世界咖啡之王 - 麝香猫咖啡
精心挑选，专业烘焙

印尼特产

扫一扫加我微信

100% 纯正

中文热线：0812 809 1419

出售/租 新三层吉屋
MUARA KARANG BLOK I
价仅售1M多
永久地址SHM
电视
沙发
冰箱
厨房
三个房，内设冲房，冷热器
冷气，床，衣橱
联系WA: 083879197878
看视频，外国人可购买。

地皮出售/出租
Dijual/disewakan tanah
Kavling 靠近雅加达，Insinyur
Sutami 10000m2, RT008/003,
Kel karang anyar, kemiri,
Tangerang地区一萬平方米。
電話 +62812 8091419

DISEWA 出售/出租公寓
Apartemen Greenbay pluit
2kmr, unfurnished, 36m
2unit bergandengan
hub: 081219861369

沉香-保真!保真!

专业做沉香，只有我们敢教您
辨别市面上的假沉香，我们沉香
分几种品质，开发票，包过关。

手串、佛珠、线香
摆件、香粉、烟片

中文热线：085213956789

印尼雅加达平安特产

★沉香(手链,烟片,粉,木,佛珠)
★东革阿里(5年或50年都有)
★血龙木,帝王木,菩提根,碎渠
★向天果,辣木子,檀香,黑檀,琥珀
★红/黑珊瑚,蜜腊,珍珠等等
我们提供免费外送服务
欢迎各界旅行社,导游与我们合作
请联系我们:085210692258 加我微信

办理证件
Biro Jasa

PT PRABU WIRA PRATAMA

★延长签证 ★外国投资许可证
Visa Extension P.M.A

★工作签证 ★申请多次往返签证
KITAS Multiple Visa

料理一切证件像
建筑许可证,工业许可证等等
微信: prabuwirapratama
公司: 021-6267217
手机: 0812 8208 3708
邮箱: pt.prabuwirapratama@yahoo.co.id

华人服务站

延长签证
申请多次往返签证
工作签证
处理各種簽證問題

微信: [QR Code]

印尼语补习老师
教印尼语会话

靠近 CBD PLUIT GAJAHMADA,
CENTRAL PARK 附近地区
(可靠,安全,信任,无中介)
微信:wonderfulindonesia

料理一切印中翻译
矿业文件/商品介绍文件
贸易文件等等
翻译之文件保证保密
邮箱:wonderful0east@gmail.com

Lowongan

招聘经理助理

- 女性25-35岁,长相好看
- 懂华语及印尼语
- 能操作电脑(无工作经验者,一律欢迎)

寄履历表jt.translate@gmail.com

请在:
www.shangbaoindonesia.com

产品 Produk

出售 印尼碑碑手镯

中记载碑碑有镇心安神凉血降压的功效
经长期佩戴对人体有益,有增强免疫力、
防止老化、稳定心律,改善失眠等功效。
碑碑同时具有极高的药用价值,降血压、
安神定惊,特别对咽喉肿痛,碑碑可护身健
体,延年益寿,藏传佛教更视之为驱魔避邪
神奇宝物。联系:+6281219861369

独家出售 金田黄原石

金田黄产自印度尼西亚爪哇岛的
苏加武眉的山上水田下,由于
这种石头在未经加工时,看上去
很像是肥皂,被称为“肥皂石”
金田黄原石及其制品的价格,
也进入了加速上冲阶段。
联系: 085213956789

德总统施泰因迈尔：美以对伊朗发动战争违反国际法

【中新社柏林电】当地时间24日，德国联邦总统施泰因迈尔对美国对以色列对伊朗发动的战争提出严厉批评。他指出，这场战争违反国际法，是一个政治上灾难性的错误，并主张与美国政府保持更大距离。

当天，施泰因迈尔在德国外交部一场纪念活动上发表讲话时作出上述表态。他表示，这场战争违反国际法，几乎毋庸置疑。如果这场战争的目的真的是为了阻止伊朗获得核武器，那么它本可以避免，完全没有必要。相反，2015年与伊朗达成的核协议已经大大降低了伊朗获得核武器的可能性。然而，美国在特朗普第一任期内退出了该协议。

施泰因迈尔指出，自特朗普第二任期开始以来，德美关系出现重大裂痕。这一变化要求德国调整外交政策，增强战略自主性，尤其是在安全与技术领域，应减少对美依赖。

他表示，德国外交政策正面临根本性重塑。当下的外交现实主义意味着，德国在与当前美国政府打交道时必须保持务实，聚焦自身核心利益，同时不应扭曲自身立场。当前美国政府秉持的世界观与德国存在显著差异，德国无法改变这一点，但也没有理由向其靠拢。



民调：特朗普支持率跌至重返白宫以来最低点



【中新网3月25日电】据路透社24日报道，路透社和益普索集团的一项民意调查显示，受油价飙升以及民众普遍反对其对伊朗发动战争的影响，美国总统特朗普的支持率近日跌至其重返白宫以来的最低点。

这项为期四天的民调于23日结束，结果显示36%的美国人支持特朗普的工作表现，低于上周路透社/益普索民调中40%的支持率。报道称，随着美国和以色列对伊朗发动打击后汽油价格飙升，美国民众对

特朗普在经济治理和生活成本方面的施政评价显著恶化。仅有25%的受访者认可特朗普对生活成本问题的处理，而这一议题曾是其2024年总统竞选活动的核心。

据报道，全国仅有29%的民众认可特朗普的经济治理表现，这一支持率创下特朗普两届总统任期内的最低纪录。分析人士表示，这项民调表明特朗普正面临巨大的公众反对声浪。

据报道，关于对伊朗的军事行动，不认可美国打击伊朗的受访者比例升至61%，上周这一比例为59%。

这项全国性的在线调查收集了1272名美国成年人的反馈，误差幅度为3个百分点。

是否有中国船只顺利通过霍尔木兹海峡？中方回应



【中新社北京3月25日电】对于是否有中国船只顺利航行通过霍尔木兹海峡，中国外交部发言人林剑25日在例行记者会上应询作出回应。

林剑表示，维护中东地区的和平稳定和航道畅通安全，符合国际社会的共同利益。中方一直同各方保持沟通，致力于推动局势缓和降温。

林剑说，当务之急是各方负起自己应当承担的责任，立即停止军事行动，避免紧张事态继续恶化升级，防止局势动荡对全球经济发展造成更大影响。

会上，有记者就中方如何与面临能源短缺的国家开展合作一事提问。林剑表示，当前中东局势冲击全球能源安全、供应链畅通和国际贸易秩序，有关国家应当立即停止军事行动，防止地区形势动荡对全球经济发展造成更大影响。

“中方愿同国际社会加强协调配合，共同应对能源安全问题。”林剑说。

会上在回答有关美国对古巴持续实施能源封锁的提问时，林剑表示，美国对古巴实施60多年全面封锁和非法制裁，给古巴人民造成深重灾难。中方坚决反对美方施压单边制裁，坚定支持古巴走符合本国国情的发展道路，维护国家主权和安全，反对外来干涉。

“我们敦促美方立即取消对古巴封锁制裁，停止以任何借口对古巴施压。这也是国际社会的普遍呼声。”林剑说。

此外，林剑还在会上就美国联邦通信委员会禁止进口所有外国制造的消费级路由器一事作出回应。他说，中方一贯反对美方泛化国家安全概念，针对别国企业采取歧视性做法。美方应为各国企业提供公平、透明、非歧视的营商环境。（记者 张素）

日本警方披露强闯中国驻日本大使馆者身份信息

【中新社东京3月25日电】据日媒25日报道，日本警方自24日晚陆续披露了强闯中国驻日本大使馆者的身份信息等更多案情细节，强闯者隶属于日本陆上自卫队。日本陆上自卫队回应，将全面配合警方调查。

息称，当地时间24日9时左右，此人携刀具闯入中国驻日使馆院内，并发出恐吓言论。使馆相关人员将其控制后，警方以涉嫌非法侵入建筑物将其逮捕。

事件发生后，日本警方说“对此事深表遗憾”，并表示将对中国驻日使馆实施24小时警戒。日本陆上自卫队表示，将全面配合警方调查，并在查明事实基础上作出严肃处理。

据中国驻日本大使馆消息，24日上午，一名自称“日本自卫队人员”的不法之徒翻墙强行闯入中国驻日使馆，威胁杀害中国外交人员。中国驻日使馆提出严正交涉并强烈抗议，要求日方作出负责的交代，同时切实采取措施保障中国驻日使领馆人员、馆舍和在日中国公民安全，杜绝此类事件再次发生。

日媒：日本船主协会称有45艘日本船滞留霍尔木兹海峡 不排除“绕远”运输中东原油

【环球网报道】据日本朝日电视台报道，由日本主要海运公司加盟的日本船主协会会长泽仁志3月25日表示，目前有45艘日本相关船只滞留霍尔木兹海峡。他还称，日本海运公司不排除采用更绕远的路线运输中东原油。

据报道，长泽仁志称，滞留在霍尔木兹海峡的日本船只上共有1154人，其中包括24名日本人。情况不可能突然好转，无论采取什么样的方法、以什么样的形式，强烈呼吁日本政府尽快找到解决问题的突破口。

长泽称，如果日本政府和客户有需要，日本海运公司正在考虑采用更绕远的路线运输中东原油。这条不通过霍尔木兹海峡的路线往返需要约100天，耗时



图为日本船主协会会长泽仁志（资料图）

是通过该海峡常规路线的约2.5倍。不过，长泽还称，如果日本政府说“真的没油了”，我们会认真探讨并尽可能满足需求，但当前情况还没有发展到这个地步。

冲突致苏丹及周边邻国至少4.2万名儿童与家人失散

【中新社北京3月25日电】日内瓦消息：当地时间3月24日，联合国难民署发布报告称，由于地区冲突持续不断，苏丹及其邻国目前至少有4.2万名儿童与家人失散，无人陪伴并面临巨大的生存危机。

收容约7000名儿童；埃及和南苏丹各收容了约6000名儿童。

报告指出，这些儿童此前曾遭遇不同程度的严重人身侵犯，同时还被剥夺了受教育和获得医疗保健的权利。此外，上述儿童面临着家庭分离、被武装团体招募、童工和强迫婚姻等风险。

报告还指出，该区域当前约有32.9万名儿童获得了保护服务，其中大部分援助集中在乍得和南苏丹。

另据《苏丹论坛报》等媒体报道，联合国难民署目前在苏丹及其周边国家运营着119个儿童友好空间(child-friendly spaces)，用于保护冲突中的儿童，其中88个位于乍得，13个位于苏丹。

2023年4月15日，苏丹军方与准军事组织快速支援部队在首都喀土穆爆发武装冲突，战火随后蔓延至其他地区。持续近三年的武装冲突造成大量平民死亡及流离失所。

2月英国消费者价格指数同比上涨3.0%

【中新社伦敦3月25日电】英国国家统计局25日发布官方数据显示，英国2月消费者价格指数(CPI)同比上涨3.0%，与1月持平，暂时维持稳定。不过，受中东地区冲突影响，国际能源价格大幅攀升，英国通胀后续面临明显上行压力。

行已于上周大幅上调通胀预期，预测年中通胀率将升至3.5%左右。

民众通胀预期也随之大幅走高。美国花旗银行24日发布的调查数据显示，英国民众对未来一年的通胀预期从3.3%飙升至5.4%，创下20多年来最大单月涨幅，长期通胀预期同样同步上升。

尽管多数家庭当前能源关税受上限管控，但新的能源定价将于7月生效。同时，英国制造商成本已出现1992年以来最大幅度上涨，企业成本压力大概率将逐步传导至消费端，进一步推高民生商品价格。

金融市场方面，投资者预计英国央行今年或将加息两至三次，每次加息25个基点。不过不少经济学家认为，能源价格上涨会拖累经济增长，英国央行更有可能维持利率不变。英国央行行长贝利此前也提醒，市场不宜笃定央行

会采取加息举措。

有经济分析师表示，2月的通胀数据仅是中东冲突爆发前的物价写照，能源价格波动带来的通胀风险，将成为英国央行后续货币政策制定的核心考量。

(记者 欧阳开宇)

马来西亚高温天气预计持续至6月

【中新社吉隆坡3月25日电】近期马来西亚热浪来袭，全国多地持续出现极端高温天气。马来西亚气象官员预计高温天气将持续至6月。

据马新社25日报道，马来西亚气象官员接受访问时表示，由于大气环境较为干燥且降雨量低，预计炎热天气将持续到6月西南季风开始

为止。这位官员指出，根据气象模型预测，马来西亚未来几个月将经历更为干燥的天气，降雨量低于往常。

马来西亚气象局此前已发布多次高温警报。25日该机构向吉打州三地发出二级高温警报，最高气温可达37摄氏度至40摄氏度。马来西亚卫生部提

醒民众多喝水避免中暑，并表示炎热天气可能对人体健康造成负面影响，最严重可导致死亡。自1月1日至3月24日，马来西亚共有15宗与高温相关的案例，目前所有病例均已康复。

马来西亚教育部表示，一旦气温超过35摄氏度，学校必须暂停户外活动。（记者 刘育英）

挪威驻华大使：中国绿色转型为挪绿色能源企业提供合作机会

【中新社北京3月25日电】“在中国，从事绿色转型、绿色能源、绿色技术的挪威企业将有很多参与机会。”挪威驻华大使

戴伟恩25日在北京表示，很多公司表现出浓厚兴趣并寻求与中国企业合作。戴伟恩当日为“赋能绿色转型：中挪绿色转型暨氢能论坛”致开幕辞，并在论坛开始前接受媒体采访。谈及中国“十五五”规划纲要提出“加快经济社会发展全面绿色转型”，戴伟恩表示，很多挪威公司对此表现出浓厚兴趣并寻求合作机会，该国已在中国开展业务的有关公司也在努力加大合作力度。

2024年，中挪发表关于建立绿色转型对话的联合声明。在戴伟恩看来，氢能合作在其中发挥着重要作用。他表示，中国产业基础充满活力，在大规模生产及大规模部署等方面处于世界领先地位，合作对两国氢能产业发展非常有益。

氢能是氢和氧进行化学反应释放出的化学能，它通过风能、太阳能、煤炭、天然气等一次能源生产，是一种来源丰富、绿色低碳、应用广泛的二次能源。

戴伟恩表示，应当注意到，全球近年来加大了对清洁能源的投资，但人们应对气候变化行动的步伐仍落后于气候变化的速度。这些挑战和机遇凸显了携手合作的价值，也展现出挪中关系的重要性。

“两国在氢能领域的合作，能够在我们推动能源转型和减缓气候变化中发挥关键作用。国际合作对于扩大生产规模、降低生产成本以及为氢能（发展）创造一个具有商业可行性的市场至关重要。”戴伟恩说。

(记者 官逸伦 马佳佳)

哥伦比亚总统宣布 全国为军机坠毁事故中的遇难者哀悼三日

总台记者获悉，当地时间3月24日，哥伦比亚总统佩特罗通过社交媒体发布总统令，宣布为悼念普图马约省空难中遇难的超过69名军警人员，全国即日起举行为期三天的哀悼。其间，全国公共机构、军事和警察驻地以及哥伦比亚驻外大使馆将降半旗志哀，并举行相应的军事荣誉仪式。

佩特罗表示，此次空

难造成超过69名军警人员死亡，他们当时正执行部队运输和补给任务。

23日上午，哥伦比亚空军一架C-130型“大力神”运输机在该国南部普图马约省莱吉萨莫港起飞后不久坠毁，机上载有120余人。哥伦比亚国防部长桑切斯通过社交媒体表示，目前没有迹象表明飞机遭到袭击，事故原因仍在调查中。

驻印尼使馆同印尼伊斯兰组织友好协会举办共同开斋活动

【本报讯】3月13日, 驻印尼使馆与印尼伊斯兰组织友好协会(LPOI)举办共同开斋活动。王鲁彤大使、印尼粮食统筹部长

祖尔基弗利、LPOI总主席赛义德等出席。王鲁彤大使向印尼广大穆斯林致以斋月节日问候并表示, 中国2000多

万穆斯林同印尼穆斯林一样, 正在以封斋、祈祷、布施等方式庆祝圣洁斋月。近年来, 中印尼各界交流日益密切, 两国穆斯

林互访频密。中方愿继续加强同包括LPOI在内的印尼穆斯林团体交往合作, 携手为增进中印尼友好作出更大贡献。

祖尔基弗利统筹部长、赛义德总主席高度评价中国驻印尼使馆连续多年同LPOI开展共同开斋活动, 认为有关活动充分体

现了中印尼守望相助、共促友好的深厚情谊, 期待双方在现有基础上加强合作, 为两国关系发展注入新的动力。



广东省侨联代表团拜访印尼华裔总会 增进交流 共话发展

【本报周孙毅报道】3月25日下午, 广东省侨联代表团一行在侨联联络部部长杨圣祺的率领下拜访印尼华裔总会, 并受到黄德新总主席等理事, 以及印尼梅州会馆会长江淼成, 秘书长杨健昌的热情接待。双方围绕深化交流合作、促进彼此团结发展等议题进行了深入交流。会晤中, 黄德新总主席对杨圣祺部长一行的到访表示热烈欢迎, 并介绍了印尼华裔总会组织与印尼社会发展情况。他表示, 希望通过此次访问, 进一步加强与广东省侨联的沟

通联系, 深化双方在文化交流、经贸合作及青年互动等方面的合作, 共同推动中印尼民间友好关系不断迈上新台阶。杨圣祺部长在致辞中对黄德新总主席、江淼成会长等理事的热情接待表示衷心感谢。他说, 自己与黄德新总主席相识多年, 堪称老朋友。同时介绍了广东省侨联近年来开展的相关工作和取得的成果。杨圣祺部长指出, 此次访问旨在加强与海外社团的联系, 深入了解印尼情况, 凝聚各方力量, 推动



黄德新致辞。



杨圣祺部长致辞。



吴明理博士发言。



李新华发言。

海内外资源共享与优势互补。广东省侨联将继续发挥桥梁纽带作用, 积极搭建合作平台, 鼓励更多海外乡亲参与家乡建设, 实

现互利共赢、共同发展。广东省侨联联络部四级调研员廖小春、广东省侨联经济科技部干部彭思达等随团出访。

会上, 与会者踊跃发言、气氛热烈, 并诚挚欢迎黄德新总主席今后有机会率团赴广东参访交流、走访考察。

交流活动在亲切友好的氛围中进行。会后, 双方共进晚餐, 进一步加深情谊, 本次访问在融洽热烈的气氛中圆满结束。



黄德新总主席在双方代表陪同下赠送纪念品给杨圣祺部长。



杨圣祺部长回赠广东省侨联锦旗给黄德新总主席。



双方代表合影留念。

METRO TV HD metrotvnews.com

美都新闻

每周一至周五

晚上 22:05 现场直播



Fiona Yuan 袁玲



Lilik Cendrani 李淑贞



Lusi Zhang 张曼曼

LIVE metrotvnews.com

@METROTV @METRO_TV METROXINWEN @XINWENMETROTV

METRO XINWEN 美都新闻

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚
商報

INDONESIA SHANG BAO

快乐养老

全天接听电话, 不收任何费用, 北京市志援应急救援服务中心 找回400多名走失老人

生命时报记者 牛雨蕾

2023年12月初的一个早晨, 北京市志援应急救援服务中心的24小时值班队长张奇接到一通求助电话。“你好, 我家老人一大早就找不着了, 你们能帮忙找找吗?” 他一下就精神起来, 冷静地指挥家属报警、到派出所调监控, 以便查找老人最后走失的地点, 挂掉电话后又马上通知志愿者们。短短20分钟, 就有30余名志愿者报名并动身赶往集合地点, 负责保障工作的志愿者及时送来搜救马甲、对讲机等物资。这套高效的搜救准备流程背后是7年多的坚守, 迄今为止, 该团队已成功帮助400多个家庭找回走失老人。

走失经过让人哭笑不得

志愿者刚到齐, 家属那边就传来消息: 老人上了公交车, 往北京站方向去了, 于是他们立刻前往火车站与家属汇合。在车站工作人员的帮助下, 他们发现老人已乘火车离开北京, 就立马联系老人在所在列车的车长, 电话接通后, 大家悬着的心终于落了下來——经列车乘务员查验, 老人正安全地坐在车上, 工作人员会将老人留住, 等待家属前往终点站接人。

张奇介绍说, 老人患有阿尔茨海默病, 头脑不清, 原本走不了那么远, 但一路上碰到不少好心人, 在他们的帮助下才阴差阳错地乘上列车: 先是有人发现他口袋里

有身份证, 住址为山西, 所以误会他要返乡, 给他指了去火车站的路; 抵达火车站后, 老人又稀里糊涂地跟着人群到了售票处, 工作人员查阅其身份证后, 也以为他要去山西, 帮助他买好了车票。据了解, 老人原本带的现金不够, 但有位好心人帮他垫付, 还因为跟老人“同路”, 一直把他带到了火车座位上。大家复盘老人的走失经过后都哭笑不得, 纷纷感慨: “太凑巧了, 还是好人多啊!”

靠社会责任感坚持

“我们团队从事救援工作已经20年了。”北京市志援应急救援服务中心创始人苏 (xiào) 介绍, 从2003年开始, 他就从事山地救援工作。2016年底, 家住北京市石景山区的一位老人不慎走失, 家属病急乱投医, 拨打了他们的求助电话。苏了解情况后, 当即决定带人出发搜救。在抵达现场、搜救50多个小时后, 他们终于找到了老人。经此一事, 搜救工作的辛苦、家属找到老人后的喜悦让苏深受触动, 他决定将团队工作重点转移到寻找走失老人上, 并于2017年在北京市民政局登记注册了“北京市志援应急救援服务中心”。

“服务中心刚成立时, 我们没什么名气, 都是队员们在网上看到老人走失信息后, 主动打电话询问情况, 如果需要帮忙就出

队。”苏介绍。后来, 他们帮助不少家庭找回了走失老人, 渐渐积累起一些名气, 甚至有老人家主动加入志愿者队伍。目前团队能随时出队的有50人, 其中4人是全职。每次搜救几乎都能在半小时内召集20~30名志愿者, 能在搜寻中参与进来的、愿意多留意身边情况的志愿者达上千人。

随着团队日益壮大, 有不少志愿者慕名加入, 70多岁的梁启民就是一个典型代表。他在接受《生命时报》记者采访时说: “我之前是摄影爱好者, 主要帮一些志愿活动拍摄宣传片。”偶然的机下, 他了解到苏正从事的走失老人搜救工作, 也想加入进来, 拍出不一样的画面。参与几次搜救后, 梁启民觉得拍摄层面没什么特别之处, 甚至与山地救援等相比有些枯燥, 但找到老人的成就感更强。于是, 他放弃了拍摄计划, 全身心投入到搜救中。有人劝梁启民为了身体健康停下搜救工作, 但他却半点都不愿意: “搜救的过程需要不停地与各种人沟通, 老头子我在这方面经验丰富, 自认不输年轻人。”

服务中心的寻人工作是纯公益的, 不收取家属任何费用。“团队的主要收入基本依靠我给全国各地青少年实践教育基地提供安全教育课程, 北京市政府偶尔会采购老人走失安全教育服务。”苏

说。2020年后受疫情影响, 各地采购课程变少, 团队少了大部分收入, 几乎不能维持。“队友们靠着一份社会责任感在坚持, 大家互相鼓励、不离不弃, 这让我非常感动, 有了坚持下去的动力。”

防走失教育比寻人更重要

北京市志援应急救援服务中心联系人王红梅介绍, 他们当前虽然仍在做山地户外捡拾垃圾、赛事保障等工作, 但寻找走失老人是重中之重。该团队不仅通过24小时热线电话接受求助、出队搜寻, 也在积极做宣传教育, 希望把多年经验转化成实用内容传播出去。如何避免老人走失、走失后如何找回, 王红梅给出几点安全提示。

关注老人记忆力。如果家中老人出现记忆力减退, 要及时到医院检查, 明确是否为认知障碍, 以便提前做好防范。有些老人症状不明显, 时而清醒、时而糊涂, 若未引起重视很容易走失。留意老人外出情况。如果老人没按预定时间回家、在外逗



留时间过长, 就应引起重视。曾有老人上午出门遛弯, 中午未归家, 快天黑家人才反应过来, 此时距离老人走失已经快一天了, 危险成倍增加。

走失后第一时间报警。一旦发现老人走失, 家属应第一时间报警, 警方会发布协查通报。“在我们参与的很多案例中, 家属没有第一时间报警, 导致错过最佳搜寻时间。”王红梅说, 报警后, 可在老人走失地点查看周边监控摄像头, 确定老人方向。摄像头一般分为治安监控、社区监控、民用监控三类, 前两者为政府安装, 需协调辖区派出所、街道办事处查看, 第三类为自行安装, 可找安装者协助。查监控是最有效的手段, 便于下一步寻找。

同时, 家属可及时借助微信、微博等网络平台, 散发寻人消息; 在走失地点周边张贴、散发寻人启事。文案中需重点描述老人外貌特征, 上衣、裤子、鞋子的颜色、款式等, 并附照片, 如果条件允许, 可写上酬金, 更能引起路人注意。

王红梅表示, 很多人想为寻找走失老人尽一份力, 但不知道如何给出有效帮助, 所以他们团队总结出一些全民适用的方法, 供大家参考: 如路遇行为异常的老人求助, 要引起注意; 搭话过程中发现语言没有逻辑、答非所问的, 可初步判断为走失老人; 在无法联系到家人的情况下, 不要盲目听从老人指挥, 可选择报警或求助专业救援队。

生活起居

三高伤害眼底 手机加重近视 中青年眼睛老太快了

天津医科大学总医院眼科副主任医师 姚宝群

随着数字时代的到来, 人们用眼频率大幅增加, 过度使用电子产品进一步加速了视觉问题的发生。一些常见于老年人的眼病如今却不断出现在中青年身上, 并且呈现高发、年轻化、重度化的趋势。

原因一: 不健康的生活习惯。中青年时期普遍工作、生活压力大, 很多人常熬夜、不注意锻炼, 且饮食多为高糖、高脂。与之而来的, 就是高血压、糖尿病、血脂不稳定的趋势。不少中青年总觉得自己身体好, 缺乏定期体检的意识, 而很多病变早期症状不明显, 容易使人掉以轻心。不重视检查治疗再加上高血压、血糖、血脂不稳定, 极易造成视网膜病变发生发展, 最终导致严重的视力受损。

原因二: 离不开电子

屏幕。中青年工作、生活整天盯着电脑、手机, 很容易用眼过度。在过去的20年里, 近视的发病率以每年6%的速度增长, 其中高度近视的增长率约为1.4%。高度近视(特别是病理性近视)会导致很多眼睛的并发症, 比如视网膜变性、视网膜裂孔、视网膜脱离、黄斑出血、黄斑裂孔、视网膜萎缩、白内障、青光眼等, 不及时治疗会引发严重的视力受损。

原因三: 缺乏治疗意识。《2023 中国老花眼人群洞察报告》表明, 中国35岁以上有56.9%的人有老花眼问题, 其中67.85%的老花眼未得到矫正。老花眼通常在38岁左右出现, 高峰在42~44岁, 52岁以上老花眼的患病率接近100%。

而这个年龄段的中青年人正处于人生的“黄金期”, 是家庭和社会的中流砥柱, 如果本身有近视眼还需要多副眼镜来回更换, 使生活质量直线下降。除了视觉健康困扰外, 老花眼问题还会影响工作效率, 个人信心, 甚至会导致悲观情绪、视觉焦虑等不良心理问题。

中青年群体护眼要注意以下几点: 1. 重视黄斑健康, 远离生活中导致黄斑病变的因素, 如吸烟、慢性光损害等, 不要在黑暗环境下看手机; 2. 预防糖尿病、高血压、高血脂, 这些疾病和视网膜病变密切相关, 要注意控制体重、血糖、血压、血脂; 3. 保持良好的用眼习惯, 正确的阅读和书写姿势, 用眼时间不宜过长, 避免长时间使用电子产品, 可以适当眺望远方; 4. 保持良好的作息, 保证充足的睡眠; 5. 养成良好、均衡的饮食习惯, 可适当吃富含维生素A、维生素C的食物; 6. 保持眼部清洁, 避免用脏手揉眼, 降低感染风险; 7. 定期体检, 需要佩戴眼镜的人根据视力变化及时验配眼镜, 如出现眼睛不适、视物模糊等情况应及时去正规医院检查、治疗。



眼痛 视力下降



健康管理

注明血型过敏史 提示应急自救法 俄给孩子发“安全护照”

生命时报特约记者 柳玉鹏



作为全球最早将学生安全教育上升到国家级课程层面的国家之一, 俄罗斯“生命安全基础”课程日趋成熟, 并形成了稳定的课程体系。2023年5月, 俄罗斯总统普京签署了《俄罗斯联邦2030年前儿童综合安全战略》的总统令, 将国家对下一代的责任提升到了一个新水平。

俄罗斯教育部规定, 中小学在一至十一年级开设“生命安全基础”课程, 每周一学时。中小学生学习循序渐进、由近及远、由具体到抽象的原则学习安全知识。一至四年级, 学习家庭、学校、社区、街道中的危险因素和安全知识。五至八年级, 学习自然环境、自然灾害、社会冲突中危险的应对与人身安全。九至十一年级, 学习现代高科技环境中存在的危险因素、各种突发事件的应对与自我保护。“生命安全基础”课程的教学和课外活动, 不局限于学习安全知识, 而是开展多种多样的体验、训练、模拟、演习, 学生在参与式的活动中获得自我保护本领。

学生在校内的人身安全受到高度重视。各学校建立了校内伤害事故长期监督机制, 以及迅速、安全地将受伤学生送往医院救治的应急机制。为了保障学生体育锻炼时的安全, 教育部每年都会组织验收学校运动器械, 检验并审查体育设备的安全证书, 学校每年要制定体育课预防儿童伤害计划, 学校还要求学生在校内不要爬栏杆, 不要在课间休息时离开学校, 不要玩火和电器, 学生要随时向保安或老师报告学校大楼里的陌生人或同学的可疑行为。消防问题上, 每所学校都必须安装防火系统, 所有楼层都要配备灭火器。发生火灾时, 学校应首先确保学生安全, 立即进行疏散和救援, 疏散时间不应超过7~10分钟。

校外安全同样不容忽视, 莫斯科等地区率先向中小學生发放“安全护照”。这个小本子上有学生的姓名、照片、血型、药物和食物过敏史、父母联系方式、学校信息、健康状况, 以及在危险情况下如何自救等信息。2023

年9月1日, 库班地区小学生在开学日时也获得了“安全护照”。此后, 该地区计划为所有中学生发放“安全护照”, 上边印有: “亲爱的学生! 你手中的护照将帮助你掌握非常重要的问题——生命安全基础知识。现在, 我们的世界并不太平, 今天无论你是在家里还是街上, 或是在度假, 你所面临的危险都要比爷爷、奶奶小时候大得多。”

你在遭遇危险时, 会得到一切帮助。在一天任何时候, 消防队员和救援人员都可以为你提供帮助。你应该知道在出现紧急情况时采取行动, 并预防事故发生。你应为生活中出现的任何情况做好准备, 不要担心!”

近年来, 俄罗斯发生多起恐怖袭击学校事件。虽然政府制定了一系列措施加强校园安全, 家长们仍对学生安全感到担心。为防止恐怖分子袭击校园事件的发生, 各学校采取了一系列措施, 包括安装安全报警系统、视频监控、金属探测、设置检查站和紧急报警系统等。根据法律, 学校警卫不得携带武器, 只允许使用警棍、手持式金属探测器和手铐。因此, 他们面对持枪歹徒是无能为力的, 主要职责是防止外人进入学校, 并在危险情况下迅速按下警报。目前, 一些专家建议在俄罗斯所有学校采用莫斯科市已证明有效的安全措施: 上课期间关闭学校大门, 大门配备视频对讲机, 家长们可以监督学校安全状况, 并要求校方堵住漏洞。



另一旁，戴父冷眼看着三个人说个不停，正觉得没趣，突然有人拉了拉他的裤管，低下头，原来是他的小孙子正抬头望着他呢。戴父扬起了一边眉毛，不知道这

原本严肃的面容线条一瞬间舒展开来。听到这一声「爷爷」，这个前半辈子吃过许多苦的男人，心里像是有什么东西缓缓地开始融化。

小子在打什么主意？「爷爷。」他喊他爷爷耶！「爷爷。」

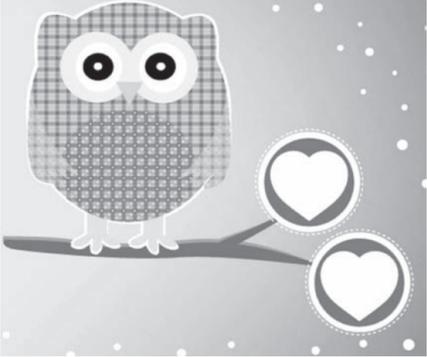
「乖孙子。」他慈爱地摸了摸齐齐的头。「爷爷，爷爷，我肚子饿了。」「是吗？你想吃什么？」「Scone，要加鲜奶油和草莓果酱的喔。」「啊？酥贡？那是什么？酥饼？贡糖吗？」而且还要加鲜奶油和草莓果酱？嗯……不管了，先去巷口的面包店问问看好了。「走吧，我带你去吃酥贡喔。」戴父牵起齐齐小小的手。「爷爷。」「嗯？」「为什么我要叫你爷爷？」「这个……」「你喜欢我妈妈吗？」戴父认真地想了一下，最后点点头。

能把他的小孙子调教得这么可爱，她一定是个很好的女人吧？「爷爷。」「嗯？」祖孙俩的背影慢慢消失在巷口，屋里的人还在兀自讨论着到底齐齐爱撕书的习惯是从哪遗传来的……

《全书完》

" 如愿以偿 "
今日刊完
明日将续登
夜明所著
" 爱情不是一杯茶 "

人生感悟



世事繁杂，变化多端，
处事不难于诚而难于敏。
执事不难于着而难于通变。
明事不难于悟而难于认同。
行事不难于艰苦而难于同心。

一等女茶师



阳光晴子 著

「那你就别拒我于千里。」他口气仍虚。「你有媳妇了。」她淡淡提醒。「莹儿是我的妹妹，难道在你眼里，我会是那等丧心病狂地对妹妹动念的无耻禽兽吗？」他苦笑。「不是莹儿，也不会是我，我一辈子只想行医治病，无法留在后院守着一个男人过日子，我若真的留下，时日一久，大少爷觉得我们是成亲还是结仇？」她语气极淡，面无表情。闻言，方泓逸沉默了。「如果每回见面，大

少爷都要说这些让我为难的话，那日后我便不来了。」叶瑜说得直白，他脸色更为苍白，她看了即使心里揪着疼，仍是福身离去。自从那一日过后，这个话题就不曾在两人之间出现了。「叶姊姊？」吕芝莹的声音唤醒叶瑜沉重的思绪，她一怔，才尴尬一笑，「我恍神了。」她定了定神，看着吕芝莹道：「学堂那里，我找到一个老大夫，接下来的两年，他会带着那几个孩子认识药草及简单的医理。」吕芝莹娥眉轻蹙，「叶姊姊要离开了？」叶瑜点头，「父亲临终前，我立志要做一名济世救民的大夫，传承我叶家医术，绝不贪图名利，若一直守着你大哥，我怕……」她没说出来，可吕芝莹明白。

她怕自己会舍不得离开。叶瑜生性看似冷淡，实际上是外冷内热，重情重义。大哥这些年即使病情反覆，仍会为她画上那些药草图样，集集成书，让小厮拿去印成册，用另一种方法让她可以完成愿望。他眼里、心里只她一人，这样的执着与专一千金难买。两人沉默久久，半晌，叶瑜才开口，「我走时不会来跟你说再见。」「好，叶姊姊一切小心，也要好好照顾自己。」吕芝莹说。叶瑜终究没再开口，虽然有一肚子想叮嘱某人的话，可说了又如何？过了五日，吕芝莹又走了一趟医馆，就听王启原说，叶瑜已离开四日，也就是两人见面的隔日，她就离开了，果真没有说再见。吕芝莹特别去看了方泓逸，却发现大哥像是知晓叶瑜的离去，他变得更安静，但叶瑜开的调养方子仍是日日喝。她也没时间多想了，专心准备着接下来的斗茶大赛。 (85)



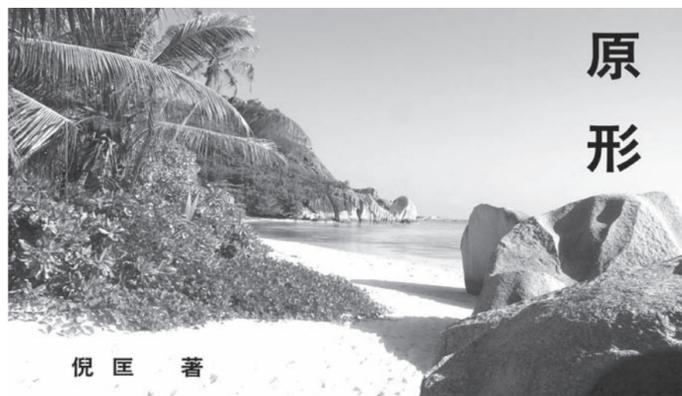
六指琴魔续集

倪匡 著

他闻言忙道：“是！是！不配！不配！”谭月华不由得叹了一口气，心中对他，更是鄙夷之极！黑神君又道：“吕老弟，你不愿放手作甚？”谭月华忙道：“别放！麟弟，那四十九煞通天道，我曾听得爹说过，共有四十九道关的，厉害无比，绝没有人可以通得过去的！”吕麟叹道：“月姐姐，我既已答应了他，也只好去试一试。”谭月华冷笑道：“何必为他去冒这个险，黑神君，你要吕麟放你，便取消以前之约。”黑神君道：“君子一言快马一……”谭月华不等他讲完，踏前一步，一声娇叱，手腕翻处，手心已然按在黑神君的胸口，怒道：“要不然，他放你，我也不放！”黑神君心中怒极，道：“月华，你好哇！”谭月华掌心内力略吐，黑神君虽然已运气相抗，但是他胸前要穴，已被谭月华掌心抵住，立时觉得气血上涌，眼前金星乱迸！谭月华又追问道：“你答应不？”黑神君想，与其此际，死在他们两人的手下，还不如答应了的好。他忙道：“好好！以前我和吕麟之约，就此取消。”谭月华手臂一缩，道：“麟弟，由得他去吧，我有话和你说。”吕麟掌方略吐，黑神君便一个踉跄，向前跌出，手在地上一按，疾

掠而起，再站稳时，身子已然在二五丈开外，厉声道：“臭丫头，你若是再落在我的手中，看我念念不忘亲情！”谭月华一声长啸，作势欲追，黑神君大惊失色，连忙逃了开去。谭月华忙道：“只怕他会带人来追，我们快走吧！”吕麟听得谭月华有话要对他说，内心大喜。他喜的是，谭月华未曾一见他便自离去，而且还有话要对他说，难道是谭月华忽然之间，变了心意？但是他又知道这件事，没有什么可能，只怕谭月华要说的，是有什么不好消息，因此，他心中又不免忧虑。两人并肩而驰，没有多久，便已经驰出了三十多里，谭月华才停了下来，道：“麟弟，你没有见到铁神翁吗？”吕麟摇了摇头。谭月华叹了一口气，道：“铁神翁已然油尽灯枯，死在峨嵋山中！”吕麟闻言，不禁失色，道：“那麽火羽箭的下落，岂非永成密？”谭月华道：“那倒不致於，但是事实上却是差不多。”吕麟不由得莫名其妙，道：“月姐姐，这又是什麼意思？”谭月华道：“我在铁神翁临死前的一刹那，从他口中，得知了火羽箭的下落，但是知道了，却是仍然一点用也没有。”吕麟：“这又是什麼缘故？”谭月华苦笑一下，道：“铁神翁说，他将七枝火羽箭，给了天孙上人，你想想，天孙上人已死，岂非难以追寻了？”吕麟一听得谭月华如此说法，不由得心中陡地一动，好半晌不说话，只是呆呆地思索。谭月华奇道：“你怎麼啦？”吕麟仍然不出声，好一阵，才沉声道：“月姐姐，我知道火羽箭是在什麼地方了。”谭月华一愣道：“你怎麼知道在什麼地方？”谭月华道：“若是火羽箭在墨礁岛上，你在岛上多年，何以竟未曾发现？”吕麟道：“我此际想起来了，天孙上人，在洞壁上留字，道他有三件宝物，留在岛上，但是我一直只有找到两件，一是金刚神指法，一是玉床。当时，我也曾仔细寻找第三件宝物，但是找不到也就算了。” (329)

原形



倪匡 著

中都不由自主一凛。立时停步，互望了一眼，心中有说不出的怪异之感。我们互望时，都感到有话要对对方说。可是又不知该说甚么才好。正在这时，只听得黄堂一声怒吼，接着，便是“砰”地一声响，黄堂自屋中倒撞了出来，来势虽快，可是却看得出很是狼狈。紧跟着的是一团红影，扑了出来，

何可人怒骂：“你是甚么东西？”黄堂反骂：“你又是甚么东西？”这种互相咒骂的话，本来很是普通，可是这时，我和白素听了，心

就准备射击的，所以手指扣在扳机上，已扣上了一半时，当真是险到了极处。刹那之间，由极动变得极静，何可人冷笑道：“干甚么，要杀人吗？”何可人的指责，很是严厉，但是黄堂却绝不退缩，喝道：“你让开，我要杀这鸡！”何可人冷笑：“这鸡是养熟了的，是鸡场最宝贵的财产，你有甚么权利杀它，杀了它，你这个主任赔给我，我也不要！”这时，我们才看到，黄堂左手的手背之上，有几道抓痕，正在隐隐沁血，显然是那鸡抓出来的。我和白素一起走向前，还没有开口，何可人已咄咄迫人：“卫先生，你看到了，这警察如此横行霸道，请你主持公道。” (97)

印尼国家队备战国际足联系列赛展开强化训练

【美都新闻网3月25日电】印尼男足国家队在格罗拉蓬卡诺体育场为2026年国际足联系列赛进行赛前训练。在本次赛事中,印尼队共征召24名球员组成“加鲁达军团”。

24日下午,印尼国家队为备战2026年国际足联系列赛进行赛前训练,重点放在战术和比赛策略的演练。印尼队将由24名球员组成阵容。其中,有15名新入选球员参加了周二的训练。印尼国家队后卫里兹基·里多表示,球队在前两次训练中的氛围良好。在新任英国籍教练约翰·赫德曼的带领下,训练计划呈现出不同的方式,尤其在细节和强度方面有所提升。里多也意识到球迷对国家队寄予了很高的期望。他呼吁大家给予球队支持与祈祷,无论由谁执教,球队都会全力以赴为国家而战。“我们请求大家的祈祷和支持,希望未来能变得

更好。不论是谁担任主教练,请大家给予支持,我们也会为这个国家拼尽全力,请支持我们。”里多说道。2026年国际足联系列赛将在雅加达举行,参赛的四支球队分别是印尼、保加利亚、所罗门群岛以及圣基茨和尼维斯,比赛将于3月27日和30日进行。



资料图片:安塔拉通讯社

米切尔42分骑士击败魔术4连胜 哈登26分7助班凯罗36分6板5助

【网易体育电】北京时间3月25日,NBA常规赛继续进行,克利夫兰骑士队(44胜27负)继续连胜。米切尔得到42分,哈登得到26分和7次助攻,他们带领球队在三节领先后牢牢控制局势,骑士队在主场以136-131战胜奥兰多魔术队(38胜33负)。骑士队拿到4连胜,魔术队遭遇6连败。骑士队的米切尔得到42分和3次助攻,哈登得到26分和7次助攻,莫布里得到19分、9个篮板和6次助攻,梅里尔得到19分,斯特鲁斯得到11分,布莱恩特得到9分和6个篮板。魔术队的班凯罗得到36分、6个篮板和5次助攻,达席尔瓦得到18分和5个篮板,贝恩得到17分和7个篮板,卡恩得到17分和6个篮板,J-卡特得到15分和4个篮板,W-卡特得到15分和5个篮板。魔术队开场反客为主,他们以8-2领先。米切尔回应5分追近,两队之后各得几分,班凯罗弧顶投中三分,首节过半时魔术队以19-15领先。骑士队暂停后哈登连追5分追近,达席尔瓦和班凯罗

各进三分还击,魔术队继续保持领先。斯特鲁斯和埃利斯合取5分追至28-29,霍华德连拿5分稳住局势。米切尔两罚全中,J-卡特底角投中三分,首节结束时魔术队以39-32领先7分。第二节开始后不久施罗德和布莱恩特合取7分,骑士队追成41平。46分后贝恩罚球命中,哈登外线手感来了,连进两记三分,梅里尔也锦上添花投中三分,半场前5分15秒时骑士队以57-51领先。班凯罗率队追回3分止血,梅里尔又中三分,班凯罗两罚全中带领球队连得6分,他们追成64平。66平、68分后哈登打4分成功,半场结束时骑士队以72-68领先。骑士队的哈登上半场得到22分和4次助攻,米切尔得到16分,莫布里得到10分、6个篮板和4次助攻;魔术队的班凯罗得到21分,贝恩得到12分,J-卡特得到10分。米切尔跳投命中率连拿6分开始第三节,骑士队领先两位数。贝恩罚中三球,卡特三分中的,魔术队迅速追近比分。米切尔挺身而出,连得7分帮助球队重新领先10分。班凯罗打3分引领球队连追8分追近,梅里尔跑投命中,J-卡特跳投得分,哈登连取4分,骑士队以97-91领先6分。之后两队各得几分,米切尔打3分成功,三节结束时骑士队以105-97领先8分。双方在最后一节开始后你来我往,比分交替增加,班凯罗和达席尔瓦联手5分,魔术队追至112-116。斯特鲁斯回敬三分,米切尔也跳投命中,他们率队打出7-2的小高潮,骑士队重新领先9分。魔术队暂停后卡恩两罚全中,两队之后交替得分,卡恩突破得分,第四节还有1分35秒时魔术队以125-131落后。哈登突破跳投不中,卡特连造犯规四罚三中,第四节还有37.5秒时魔术队追至128-131。骑士队暂停后米切尔单打得分,第四节还有13.7秒时他们以133-128领先。魔术队暂停后,达席尔瓦三分不中,梅里尔抢到篮板被犯规,两罚一中,134-128。班凯罗抢投三分命中,米切尔被犯规两罚全中,136-131,骑士队获胜。



萨拉赫宣布赛季末离开利物浦

【美都新闻网3月25日】利物浦前锋穆罕默德·萨拉赫宣布,他将在本赛季结束后,也就是2026年6月离开俱乐部。据俱乐部官网周三消息,萨拉赫已与利物浦达成一致,不再续签双方已持续九年的合作关系。萨拉赫表示,希望尽早向球迷公布这一决定,以体现对他们的尊重和感谢,并对自己的未来保持透明。萨拉赫透露,目前仍将全力以赴,帮助利物浦在本赛季取得最佳成绩,至于全面回顾他在球队的成就与贡献,将留待年底在安菲尔德正式告别

时进行。萨拉赫还在当地时间24日晚间在其个人社交媒体Instagram上宣布了离队决定。“首先我想说,我从未想过这家俱乐部、这座城市、这些人会成为我生命中的一部分。”萨拉赫写道,“利物浦不仅仅是一家足球俱乐部,它更是一种激情,一段历史,一种精神。我无法向任何不属于这家俱乐部的人解释这一切。”埃及球员表示,在效力利物浦期间,他赢得了多项重要荣誉,并感谢所有与他共事过的人。他特别感谢过去和现在的队友以及利物浦球迷,称没有任

何言语足以表达他对这段时光的感激之情。“告别从来都不容易。你们给了我人生中最美好的时光,我将永远是你们的一部分!”萨拉赫说,“这家俱乐部将永远是我和我家人的家。感谢你们的一切。因为你们,我永远不会独行。”自2017年夏天从罗马转会至利物浦以来,这位33岁的球员共为球队出场435次,打入255球。他还随队获得两次英超冠军、一次欧冠冠军、一次世俱杯冠军、一次欧洲超级杯、一次足总杯、两次联赛杯以及一次社区盾冠军。

阿隆索因孩子出生推迟抵达日本大奖赛 将缺席媒体活动

【网易体育电】3月25日,据外媒报道,费尔南多·阿隆索因孩子出生,将推迟一天抵达日本大奖赛。阿隆索透露,他与伴侣梅丽莎·希门尼斯将迎来他们的第一个孩子,预产期恰逢日本大奖赛周末。虽然全程缺席比赛周末,留在家中陪伴生产并不现实,但阿隆索已尽可能推迟了离家启程的时间。阿斯顿-马丁车队在周三宣布,阿隆索将缺席周四在铃鹿赛道举行的媒体活动,因此他将直到周五才抵达赛场。阿隆索已被免除参加第一次练习赛的任务,车队的第三车手杰克-克劳福德将

按计划参加本赛季强制要求的四场新秀练习赛之一。阿斯顿-马丁的一份简短声明表示:“费尔南多将因个人家庭原因在本周末稍晚些时候抵达,他将不会出席日本大奖赛的媒体日活动。一切安好,他将在周五之前抵达赛道。”阿隆索此番延迟抵达日本,正值阿斯顿-马丁车队几乎注定将迎来又一个充满挑战的比赛周末。车队在2026赛季开局不利,遭遇了由震动问题引发的可靠性故障,导致电池失灵,阿隆索甚至因身体不适在中国大奖赛中退赛。引擎合作伙伴本田一直在尽力减少震动问题,但尚未完全查

明故障根源。在本田主场赛前,本田赛道运营总经理兼总工程师折原慎太郎表示,仍有更多工作要做。“在中国站,由于影响了系统的震动有所减少,我们在电池可靠性方面取得了一些进展,但我们必须找到更多解决方案,以确定影响车手的震动原因。”除了困扰全队的可靠性问题,本田在动力方面也存在不足,这方面也需要提升。折原慎太郎承认,性能未达到我们的期望值,尤其是在能量管理方面。他说道:“进入本周末,我们还未达到期望的水平,但我们将继续努力,尽可能发挥出我们赛车套件的最大性能。”

24小時 棺車免費服務

第一殯儀館

RUMAH DUKA JELAMBAR

Jl.P.Tubagus Angke No.49(Jelambar) Jakarta
Telp: (021)-5665471-3, 5664436, 5664317-19, 5665555 (Hunting)
WA: 0811 989 4949

下雨不用傘
汽車可直開到靈堂面前下車
靈堂寬敞,全部冷氣

SUITE-3座 EMA HERMAWAN 女86岁 03月27日 09:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	VIP-B座 ONG KUN GIOK 女88岁 03月28日 09:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳	DELUXE-5座 LIE DJOE NIO 女92岁 03月27日 10:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	金香花座 TJU NGOK TJOENG 男66岁 03月27日 07:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	富贵花座 TJIN LIE (ALI) 男69岁 03月27日 12:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场	百合花厅 KAYTLIN QUILA 女12岁 03月27日 06:30出殡 火化于JABAR AGUNG火葬场
玉兰花座 ONG SIOK ENG 女79岁 03月27日 10:00出殡 安葬于古农加东坟场之阳	第14座 LAUW IT MIO 女73岁 03月28日 09:00出殡 火化于王宫火葬场	第15座 YOEK MOY 女63岁 03月27日 出殡 安葬于RAWA KUCING坟场之阳	第17座 SUYANTO 男81岁 火化于王宫火葬场	第25座 CIN BUN JIN 女77岁 空运返西加坤甸坟场之阳	

生命时报

传播健康理念 介绍养生知识

印度尼西亚商报

INDONESIA SHANG BAO

中医养生

黑眼圈可能是血瘀肾虚 活血疏肝加刮痧 补虚益精配外敷

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主治医师 吴媛媛

“黑眼圈”或“熊猫眼”并不是正式医学术语，只是现代人根据其外观形态给予的命名。中医古籍对黑眼圈有所记载，将其描述为“目黯黑”“睑(yàn)”“目胞黑”等，认为此种表现多与“血瘀”有关，但也有一部分人的黑眼圈是肾虚、阳虚水泛导致。

血瘀型。此种类型的黑眼圈人群最多，多对应现代医学里的“血管型黑眼圈”。中医认为，其主要是肝气瘀滞、脾虚失运、痰湿内阻影响血液运行而诱发“血瘀”，从而出现黑眼圈，表现为目周青黑，可伴有胸胁胀满、倦怠乏力、食欲不振、气短等症，女性会有痛经、月经血块等问题。血瘀型黑眼圈的人，平时要保持心情愉快，可用白木耳猪肝汤食疗来活血祛瘀。

具体做法：取白木耳50克，用清水浸透发大，洗净；清水洗净猪肝（300克）、生姜、红枣，猪肝切片，生姜切片，红枣去核；煲内加适量清水，猛火煲至水滚，然后放入白木耳、生姜和红枣，中火煲1小时左右，再加入猪肝，待猪肝熟透，加盐调味即可食用。同时，可配合刮痧法淡化黑眼圈。具体方法是：使用两块牛角形刮痧板钝侧面，分别由睛明穴（目内眦角内上方眶内侧壁凹陷中）沿下眼睑刮拭到瞳子穴（目外眦外侧0.5寸凹陷中）处提拉；使用刮痧板鱼尾边缘刮拭睛明穴至攒竹穴（眉头凹陷中）；使用刮痧板钝侧面由攒竹穴沿上眼眶刮拭至瞳子穴处提拉；使用刮痧板鱼尾揉刮眼部周围。肾虚型。此型对应现



代医学里的“色素型黑眼圈”，中医认为，其形成多因肾虚导致，当肾的气化功能失司，水饮（体内水液输布障碍、运行失常、停聚于体内所形成的现象）就会停留于体内，体表可集聚于眼下，生为眼袋，色黑，则为黑眼圈。黑色主肾，这类黑眼圈的人群多是上了年纪之

人，表现为眼周黯黑、有眼袋，可伴有头晕目眩、健忘失眠、腰酸腿软、月经量少等症状，部分人也与日晒相关。肾虚型黑眼圈的人，平时应避免熬夜，严格防晒，可吃枸杞猪肝汤食疗来补虚益精。具体做法：清水洗净枸杞（50克）、猪肝400克、生姜2片，猪肝切片，生姜

切片；先将枸杞、生姜加适量清水猛火煲30分钟左右；后转用中火煲45分钟左右；放入猪肝，待猪肝熟透，加盐调味即可食用。同时，可配合外用“美眼褪黑方”淡化黑眼圈：将人参精油、桃仁精油、当归精油按1:1:1的比例混合均匀，清洁皮肤后，滴黄豆大小于下眼睑处，用无名指指腹均匀涂抹开，早晚各一次。

阳虚水泛型。此型对应现代医学里的“结构型黑眼圈”，主要表现为眼周黑色时深时浅，以眼下为主，面易浮肿，面色发白，可伴有肢寒怕冷、咳白稀痰、小便清长、大便溏稀等症状。阳虚水泛型黑眼圈的人，睡前要减慢少喝水，可吃西洋参猪肉冬瓜汤食疗来温阳补气消肿。具体做法：将西洋参15克、瘦猪肉200克、冬

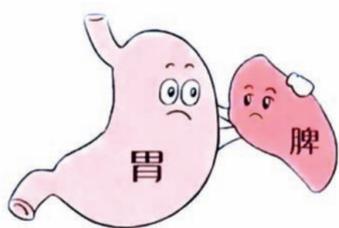
瓜250克用清水洗净，西洋参切成片状，瘦猪肉切成片状，生姜切片；煲内放入适量清水，用猛火煲至水滚，放入全部材料，改用慢火继续煲1小时左右，加食盐调味即可。同时，可配合艾灸疗法来温阳利水：先用悬灸灸眼周的阳白（瞳孔直上，眉上1寸）、攒竹、印堂（前额部，两眉间连线与前正中线交汇处）、太阳等穴位，然后用艾灸棒沿上下2个眼眶雀灸，隔天1次。

遗传、吸烟、饮酒、思虑过度、熬夜等也是黑眼圈形成的常见诱因，如果黑眼圈情况严重，最好在规避以上可控因素的基础上，寻求医生帮助。另外，如果儿童出现明显的黑眼圈，一定要注意鉴别其是否患有过敏性鼻炎、气管炎或是特异性皮炎等，可带孩子去相应科室就诊。

中医名家

跟着季节调脾胃

受访专家：广东省名中医，广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师，广州中医药大学教授、博士研究生导师 黄可儿 生命时报记者 虞晔



近期寒潮来临，有一部分人会觉得自己腹部隐隐作痛，尤其是一受风，就会出现腹痛腹泻症状。广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师黄可儿教授表示，这种情况可能是“脾胃受寒”惹的祸。民间有“十人九胃，十胃九寒”的说法，意思是说，十个人中有九人有胃病，十个胃病患者中有九个是胃寒，说明我们的脾胃最怕寒凉。

传统医学理论将脾胃视为人体“后天之本”、气血生化之源，脾胃的地位如此高，与它行使的功能密不可分。黄可儿教授表示，其一，可运化食物。当食物进入身体后，需通过脾胃进行消化吸收。其二，可输送水谷精微。食物经过胃（第一道工序）消化后，脾会收集相关营养物质，并将其输送到各脏腑。其三，可调节气血，“脾主统血”，具有调节气血、促进气血生成的功能。“但临床工作发现，很多人没有重视养护脾胃，甚至越来越多的人出现了脾胃病。”黄可儿教授说，现代人生活节奏快，工作学习压力大，长期处于精神高压的状态下，容易导致胃部疾病的发生。同时，很多人饮食不规律，如果经常三餐无法按时、饮食过量，或长时间空腹，都可能导致胃酸分泌过多，引发胃炎或胃溃疡。另外，缺乏运动也是重要诱因。很多人上班族久坐不动，导致胃肠蠕动减慢，容易诱发胃病。

脾胃出现问题，有哪些信号提示？黄可儿教授给出以下鉴别标准：一方面表现在消化道上。如胃口变差，觉得口苦、嘴巴发腻，饭后会出现胃胀

烧心的感觉。脾胃湿热还容易出现大便黏滞、排便不畅和尿黄尿短的情况。另一方面表现在肢体上。脸色苍白或萎黄，手脚冰凉，容易疲劳，懒得说话。“还有一个直观的自我检测方法，早起刷牙洗脸前，先对着镜子观察一下舌头，如果舌苔较白较厚，齿印明显，就是脾虚的表现。”

从医30多年，黄可儿教授长期专注于调理脾胃方药的应用及基础研究。她表示，从中医角度而言，脾胃和肝的关系非常密切。“肝主疏泄，是管控情绪很重要的一个脏器，不仅疏泄胆汁，更负责疏泄我们的情绪。”所以门诊中，黄可儿特别重视情志对脾胃病的影响。会先询问病人的工作状态，比如是否需要长期上夜班，日常是否有焦虑状态。通过和病人沟通，缓解他们的精神压力，同时开具疏肝健脾的药物，通常都能带来较好的疗效。

明代医家龚信在《古今医鉴·病机赋》中写道：“胃气弱而百病生，脾阴足而万邪息。调理脾胃，为医中之王道。”充分说明了脾胃在维护身体健康方面发挥的重要作用。冬季寒冷，万物处于收敛状态。脾胃位于身体中部，受寒容易导致肠胃不舒服。因此，冬季养护脾胃尤为重要。黄可儿教授给出以下保健建议：

1. 注意保暖。冬季要注意保暖，特别是腹部保暖。可以多穿衣服或使用热水袋、暖宝宝等。同时，晚上睡觉要护好腹部。

2. 适当运动。适当运动可促进身体新陈代谢，增强免疫力。但注意不要运动过度，以免对身体造成负担。室内锻炼可以练八段锦，做完会有神清气爽的感觉，年轻人可以早晚各练习一次；老年人可以在中午11点到下午1点，到阳台边晒太阳边练习，补充阳气。也可以尝试抓地练习，取站立姿势或坐姿，将双脚放平，紧贴地面，用脚趾进行抓地练习，一抓一松相结合的方式，可对

小腿上的脾经形成松紧交替刺激。建议一次抓10分钟左右，一天2~3次。腿脚不便利的老年人，建议每天早晚按摩腹部，可以揉腹、颤腹、按揉脾胃经、叩打带脉等。

3. 饮食调养。食物要以温热滋补为主，忌生冷。温性食物很多，比如洋葱、生姜、佛手、桂花、橘皮、荔枝干、龙眼干、牛肉、羊肉、鸡肉等，合理使用药食同源之品对于养护脾胃是很好的方法。另外，党参、红参、黄芪、当归、丁香、八角、茴香、姜（生姜、干姜）、胡椒、大枣和甘草都是在冬季常用的中药，不妨在医生指导下搭配食用。

除了冬季，一年四季其实都要重视脾胃调养。”黄可儿教授说，脾胃作为人体的气血生化之源，养护脾胃就是养护生命的根本，一年四季都应把调养脾胃放到首位。不同季节有何侧重？她给出以下建议。

春天。万物生长，一切生机勃勃，除了适当用些健脾药，还可以用些调和气机和疏肝的药，如柴胡、陈皮、佛手等，能让脾胃机能更加调和畅达。

夏天。夏天是万物生长非常旺盛的一个季节，身体对于营养物质的需求增加。这时脾胃的调理要注重健脾祛湿兼以清热，可搭配服用藿香、佩兰、茯苓、苍术、薏米、炒白扁豆等中药。

秋天。天干物燥，脾要干燥，胃要滋润。这时脾胃的养护需要采用养阴健脾的方法，可搭配选用麦冬、石斛、北沙参、太子参、五指毛桃、党参等药物。

为方便大众日常养护脾胃，黄可儿教授在采访最后给《生命时报》读者推荐了一个有健脾胃功效的茶饮方，不妨尝试服用。姜枣茶：取生姜15克、红枣3颗、红糖适量，红枣去核掰开，生姜切片，入锅加水大火烧开后，加红糖煮化即可。此方适用于脾胃虚寒、寒凝血瘀（表现为腹部隐痛、遇冷则发，痛经，月经量少、夹血块，大便溏烂，手脚冰凉）者。

全民健身

收下颌增强颈肌 收肩胛放松脖子 脖子前倾能“收”回来

应急总医院康复医学科主任 王学英 □ 主治医师 邵玉涵

现代人经常久坐，看书、看电脑时习惯性脖子前伸，久而久之便容易出现头部前倾问题。如果长期保持这种不良体态，不仅会影响个人形体美观，还可能引发多种健康问题。

正常情况下，从侧面观察时，耳垂应在肩锁关节的正上方；如果耳垂明显向前超出肩锁关节，使耳朵和肩膀不在一条直线上，就属于头部前倾。头部前倾通常是由日常工作生活中的不良坐姿引起，常见于长时间面对电脑、低头看手机的办公族，以及长时间埋头看书的学生。此外，睡觉时枕头过高、经常背过重的书包、颈部肌肉拉伤及颈部肌肉无力等，也可引起头部前倾。

习惯性头部前倾会对颞下颌关节、上颈椎、上胸椎小关节、肩关节和肩胛带肌肉组织等造成巨大压力，导致头颈部、上背部和胸部的肌肉紧张和失衡，从而诱发更多问题，如圆肩、驼背、“富贵包”等不良体态，下颌疼痛、颈部疼痛、上背部疼痛、肩部疼痛、头晕手麻等不适症状，以及呼吸功能受限、平衡能力降低等机能失调问题。

要避免或矫正头部前倾，需注意保持良好的坐姿和站姿，使桌椅、电脑及枕头高度适宜，尽量不使用单肩背包，同时减少久坐、避免长时间低头。此外，还可通过适当的运动训练，加强颈背部肌肉稳定

性，帮助恢复颈背部肌群的肌力平衡。日常建议采用如下几种方式改善头部前倾问题。

按摩球放松（如图1）。取仰卧位，肩颈放松，头部保持中立位。枕骨下侧放置按摩球，头部缓慢左右摆动，用按摩球放松枕下肌群5分钟。动作应缓慢，每天练习2~3组。

下颌回收（如图2）。取仰卧位，双膝屈曲，脚掌踩地，头部保持中立位。鼻尖指向天空，肩部放松，然后微收下巴，同时头颈缓慢后仰，用鼻尖向后画出一个“小弧线”。再慢慢还原头部，使鼻尖重新指向天空。这一动作可增强颈深屈肌群，建议每组重复10次，每天练习2~3组。

拉伸胸肌（如图3）。侧身立于门框旁，屈曲左肘关节，使大臂与小臂呈90度角。小臂紧贴齐平门框，同时右手手伸直，手掌附于另一侧门框。感受腋窝附近胸肌有拉伸和舒展感后，保持30秒，重复3次后换另一侧，每天练习2~3组。

肩胛内收（如图4）。站立或屈膝90度坐立，脊背延展向上，保持头部中立位，肩部放松。如果平时肩颈肌肉紧张，存在耸肩情况，可有意识地将双肩下沉。双臂自然放于身体两侧，双肩向后收缩，打开胸腔，挤压肩胛骨3秒。再慢慢放松背部，重复10次，每天练习2~3组。

